



دليل التدبير والتوفير المنزلي

وصفات عملية... لا تكلف شيئاً!

لورا فرونتي



لورا فرونتي

دليل التدبير والتوفير المنزلي

ترجمة

فاديا عبدوش

ليديا طانيوس



ISBN 9953 - 15 - 066 - 4

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

Dictionnaire Marabout des «trucs»



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار ـ سنتر زعرور ـ ص.ب: ١١/٨٢٥٤
هاتف/ فاكس: ٤٥٠٩٥٠ ـ ١ ـ ٩٦١ ٠٠ ـ بيروت ـ لبنان
Email: dfarasha@cyberia.net.lb

حرف الألف (أ)

• اباجور:

■ **التنظيف:** لا تستعينوا بخرقةٍ لتنظيف الأباجور، فإنها تسحق الغبار وتنشره إنما استخدموا منفضة ريش أو فرشاةً ذات وبر ناعم. أما لتنظيف الأباجور المضلّع فاستعملوا مجفف شعر لإزالة الغبار العالق بين القدد الصغيرة.

□ وإذا كان الأباجور ملطخاً ببقع غير دهنية، أزيلوها بواسطة ممحاة وإلاّ استعينوا بكتلة من لبّ الخبز (الإفرنجي).

□ أمّا البقع الدهنية فضعوا عليها بعض التراب ودعوه يتغلغل، ثم امسحوا البقعة بواسطة قطنة مبلّلة بسائل للجلي، (لا شيء أفضل من قطن تنظيف الأذنين لإزالة البقع الصغيرة)، بعد ذلك اغسلوا الأباجور ودعوه يجفّ.

■ **الإضاءة:** إذا وضعتم ورقة ألمنيوم من الجهة الداخلية لأباجور قاتم اللون، تحصلون على إضاءة أفضل.

• إبريق شاي:

■ **عفونته:** عندما تنسون الشاي في الإبريق، سرعان ما تفوح منه رائحة العفونة. عليكم إذاً أن تفركوا داخل الابريق بليمونة حامضة لإزالة الرائحة (دعوا الابريق مفتوحاً لبضع ساعات).

□ إذا كنتم قد انتهيتم من استعماله، ضعوا فيه قطعة سكر قبل إغلاقه.

□ عليكم غسل إبريق الشاي بالماء وحسب وليس تنظيفه بقوة؛ كلما اكتسب الإبريق لون الشاي وطعمه كلما كانت نكهة الشاي المعدّ فيه ألذ.

• **أثاث:**

■ **طريقة جرّه**: حتى تجرّوا أثاثاً على أرض ملساء، ضعوا قطعة موكيت تحت كل ساق.

□ أما إذا كان الأثاث موضوعاً على السجّاد أو على الموكيت، فضعوا تحت كل ساق قطع كرتون ملساء.

■ **آثاره**: بفعل الثقل، تترك سيقان الأثاث آثاراً بشعة على السجّاد أو الموكيت. لتجنب هذه الآثار قصوا قطعة صغيرة من السجاد أو الموكيت وضعوها تحت السيقان.

• **إجاص:**

■ **قطفه**: عندما تقطفون الإجاص، انتبهوا إلى الغصن الصغير الذي يحمله فعلى هذا الجزء يطلق البستانيون اسم «كيس الثمر»، في الواقع من هذا الكيس تنبت براعم الأزهار التي ستعطي ثمار الإجاص في العام التالي.

■ **حفظه**: إذا أردتم أن تحنطوا الإجاص في برّاد للثمار كما كانوا يفعلون قديماً، انتهبوا ألاّ تتلامس الثمار واجعلوا أعناقها نحو الأسفل. ولكي تدوم مدة أطول، غمسّوا أعناق الإجاص في الشمع الأحمر أو الشمع الأبيض.

□ لا ترموا الإجاص المرضوض (المضروب) إذ يمكنكم استعماله لتحضير الكومبوت الذي، إذا ما أضفتم إليه ذرّة زنجبيل أو قرفة، غدا أشهى وألذّ.

■ **طهوه**: عندما تحضّرون سلطة فاكهة فيها إجاص مقطع إلى مكعبات صغيرة، رشوا الحامض عليه تدريجياً للحؤول دون اسوداده نتيجة اتصاله بالهواء.

□ يمكنكم أن تجففوا الإجاص بدون وضعه في الشمس. قطّعوه شرائح سميكة وضعوه في فرنٍ حام حتى يتبخر الماء كلّه منه ثم احفظوه في علبة معدنية محكمة الإغلاق.

لكي تستعيد شرائح الإجاص المجفّفة طراوتها، انقعوها لبضع ساعات في الماء الذي أضيف إليه القليل من عصير الحامض.

□ بدلاً من الطرق التقليدية في تحضير الإجاص، جرّبوا هذه الوصفة: حضّروا قهوة مركّزة واسلقوا فيها ثمار إجاص مقشّرة إلى أن يخترقها السكين بسهولة. احتفظوا بالثمار وحضّروا شراباً من عصير الإجاص والقهوة وأضيفوا إليه بعض السكر الناعم. اسكبوا هذا الشراب على ثمار الإجاص وضعوها في مكان بارد لمدة ثلاث ساعات على الأقلّ. قدّموا هذه التحلية مع القشدة الإنكليزية أو الكريم شانتيلي أو حتى مع الشوكولا المذوّب الذي يبرز نكهة القهوة.

• احمر الشفاه:

■ **تثبيته**: إن تثبيت أحمر الشفاه غاية في الصعوبة لا سيّما إن كنت سيدتي معتادة على عضعضة شفاهك باستمرار. إليك هذه النصائح لكي يدوم أحمر الشفاه طيلة النهار.

□ ارسمي محيط الشفتين بقلم لونه قريب من لون أحمر الشفاه

الذي ستضعينه على شفتيك فذلك يمنع ماكياجك من أن يسيل.

□ ضعي طبقة من البودرة على شفتيك فتصبحان جافتين تماماً، لأن أحمر الشفاه لا يثبت على شفتين مبللتين أو رطبتين من جرّاء الكْرِيم.

□ ضعي أحمر الشفاه بواسطة ريشة صغيرة ليكون الخط الذي ترسمينه أكثر دقة ولتتمكني من تلوين الخطوط العميقة.

□ ضعي الطبقة الأولى من أحمر الشفاه ثم عضّي على محرمة ورقية. بعد ذلك ضعي الطبقة الثانية.

□ لكي تبدو شفتاك غليظتين بعض الشيء، احذي حذو مارلين مونرو وضعي لمسة من اللون الأبيض اللمّاع وسط الشفة السفلى.

□ عندما يشارف إصبع أحمر الشفاه على نهايته، لا ترميه إنما استعملي ريشة صغيرة لأخذ ما تبقى منه وستفاجئك الكمية التي ستحصلين عليها.

■ **اصنعي لونك الخاص**: يمكنك أن تصنعي أحمر الشفاه الخاص بك. يكفي أن تضعي القليل من ألوان متعددة من أحمر الشفاه في وعاء صغير وتذوبيه على طريقة البان ماري (أي وعاء داخل وعاء آخر مملوء بالماء الساخن). امزجي الألوان جيداً وضعي المزيج في علبة بلاستيكية صغيرة كتلك التي تستعمل لحفظ حبوب الدواء.

■ **بقعة**: امسحي البقعة بالغليسرين ثم اغسليها فوراً.

• أذن:

■ **طنين**: عندما يُهيأ إليكم بأنكم تسمعون صوت جريان الدم في أذنيكم أو عندما تعانون طنيناً فجائياً، جرّبوا هذا العلاج المذهل: خذوا حبة كراث صغيرة في بداية نموها، قصوا جذورها وأدخلوها على مهل

في مجرى السمع، من الجهة البيضاء.

□ يمكنكم أيضاً أن تغسلوا قدميكم في دقيق الخردل.

■ **دمّل**: إذا ظهر دمّل في أذنكم، أدخلوا فيها قطنة مبلّلة بعصير البصل واتركوها أطول وقت ممكن. كرّروا هذه العملية ما دام هناك حاجة إلى ذلك.

● **أرُز:**

■ **سلقه بالماء**: إليكم نصيحة لئلا يلتصق الأرُز: لا تحركوه إطلاقاً، وسوف تتفاجأون بالنتيجة. يمكنكم كذلك أن تضيفوا ملعقة من زيت الزيتون حتى لا يفيض الماء.

□ لكي يزداد الأرُز بياضاً، ضعوا القليل من عصير الحامض في الماء.

□ باشروا بطهو الأرز عندما يغلي الماء وإلاّ التصق بعضه ببعض، ولا تتردّدوا في استعمال وعاء كبير.

□ أمّا إذا التصق الأرز فضعوه تحت الماء البارد لإيقاف عملية الطهو وإزالة النشاء كلّه. صفّوه جيداً ثم أدخلوه الفرن الساخن لبضع دقائق لكي تجف حبوب الأرز.

□ ليكتسب الأرز اللون الأصفر، أضيفوا إليه ملعقتين من الكركم الناعم (نوع من التوابل الهندية المستعملة في تلوين الكاري التي تباع أحياناً تحت اسم «الزعفران الهندي»).

■ **أرز شرقي**: قلّبوا الأرز في القليل من الزيت الساخن إلى أن يصبح شفّافاً. اسكبوا الماء أو المرق دفعة واحدة فوقه، على أن تكون كميته تساوي ضعفي كمية الأرز. غطّوا القِدر واطهوه لمدة ربع ساعة بدون تحريك الأرز. عندما يتبخر الماء، ارفعوا الغطاء عن القدر

واكملوا الطهو على نار خفيفة.

□ كي يغدو طبق الأرز شرقياً، يمكنكم أن تضيفوا إليه بصلاً مفروماً فرماً ناعماً تُقَلّونه قليلاً ثم تضيفونه إلى الأرز مع بعض الصنوبر والزبيب.

■ **الأرز بالحليب**: خلافاً للأرز المسلوق (المفلفل) الذي يستلزم أرزاً حبَّته طويلة، انتقوا الأرز ذا الحبة المستديرة (الإيطالي) لتحضيره بالحليب. لكي يسهل طهو هذا الصنف من التحلية، اسلقوا الأرز مسبقاً لبضع دقائق في الماء المغلي. صفّوه ثم اطهوه بالحليب كالمعتاد، تاركين الغطاء فوق القدر إلى أن يمتص الأرز الحليب كلّه.

□ لا تضعوا السكر قبل الطهو أو خلاله إذ يحول دون انتفاخ حبّات الأرز التي تبقى قاسية وتلتصق بعضها ببعض.

■ **الأرز الكامل**: يلاقي إقبالاً شديداً من النباتيين ومحبّي التغذية الطبيعية. إنه أرز حافظ على قسم من قشوره (وهذا ما يعطيه ذلك اللون الأسمر الذي يميزه). يتميز عن الأرز الأبيض بقلّة العمليات التي خضع لها (مع ذلك هو أغلى ثمناً من الأرز الأبيض!) وبمحافظته على الفيتامينات والأملاح المعدنية.

□ إنه مصدر للبروتينات النباتية وهو غني بالفيتامين ب والفوسفور.

□ غير أن استهلاكه بشكل دائم قد يهيّج الأمعاء الحسّاسة.

□ يستلزم طهوه مدة أطول من تلك التي يستلزمها الأرز الأبيض، وله نكهة خاصة تمنعه من مرافقة الأطباق كلّها كالأرز الأبيض.

■ **حفظه**: إذا وضعتم قطعة خيزران في المرطبان الذي تحفظون الأرز فيه، أبعدتم الرطوبة عنه.

• أرضي شوكي (خرشوف):

□ لحفظ الأرضي شوكي لبضعة أيام بعد قطفها، ضعوها في زهرية مملوءة بالماء (من جهة السيقان طبعاً)، تماماً كالأزهار.

□ لا تنسوا أنّ هذا النوع من الخضار هو زهرة يمكن أن تشكّل باقات خضراء جميلة جداً، تضيفون إليها أغصاناً وأزهاراً أخرى مختلفة الألوان.

□ عندما يُطهى الأرضي شوكي، عليكم تناوله بسرعة وإلاّ يولّد سموماً مضرّة جداً بالجسم.

□ عندما تستعملون قلب الأرضي شوكي لإعداد أطباق خاصة غمسّوه بعصير الحامض كي تتفادوا أن يسودّ لونه.

□ إذا تناولتم الأرضي شوكي نيئاً، اغسلوا يديكم وأسنانكم حالما تنتهون لأنه يترك آثاراً سوداء بشعة.

• أسبيرين:

□ تزداد فعالية الاسبيرين في محاربة الآلام العصبية الحادة إذا ما تناولتموه مع فنجان قهوة مُرّة ساخن. فذلك يؤدي بلا شك إلى توسّع الأوعية الدموية ويسمح بجريان الدواء بشكل أفضل في الجسم.

□ إذا كنتم من محبّي التداوي بالأعشاب (phytothérapie)، فاعلموا أنّ قشرة أشجار الصفصاف وكافة أجزاء نبتة ملكة المروج (Reine des prés) تحتوي على حمض الساليسيليك (مسكن وخافض للحرارة) الذي نجده بشكل كيميائي في الاسبيرين.

• أرنب:

■ عظامه: يمكن أن تكون عظام الأرنب خطرة جداً لأنها حين

تكسر تتفتت إلى شظايا صغيرة خطيرة تماماً كشظايا الزجاج. انتبهي إذاً سيدتي وأنت تعدين الأرنب للطهو إذ يستحسن أن يهتم الجزار بتقطيع الأرنب لأنه أكثر منك خبرة ويملك الأدوات الضرورية.

□ لا تطعموا الكلاب والقطط عظام الأرنب المطهوة، لأنها قد تنفق بسبب تمزق الأمعاء.

■ **طريقة طهوه:** حتى لا يطفو الأرنب على وجه الماء ويتأرجح أثناء الطهو، اطلبي من الجزار أن يكسر عموده الفقري في ٣ أو ٤ مواضع.

■ **على المستوى الصحي:** لحم الأرنب هو من تلك اللحوم القليلة الدهون، فمئة غرام منه لا تولّد أكثر من ١٣٥ سعرة حرارية.

• إزالة اللمعان:

لإزالة اللمعان عن قماش الجوخ، امزجوا مقداراً من الأمونياك مع عشرة مقادير من الماء. افركوا القماش جيداً باسفنجة مبللة بهذا المزيج.

• إسفنج:

■ **تنظيفه:** ينبغي تنظيف الإسفنج بشكل منتظم، لأسباب تتعلق طبعاً بالنظافة وللمحافظة على ليونته أيضاً.

□ انقعوه من وقت إلى آخر في مياه أضيفت إليها كمية صغيرة جداً من ماء الجافيل. لا تستعملوا ماء الجافيل وحده، لأنه يذوب الإسفنج.

□ تنصح وصفة قديمة بنقع الإسفنج ليلة كاملة في وعاء فيه ماء وعصير ثلاث حبات من الليمون الحامض.

□ يمكنكم أيضاً إضافة بعض نقاط الأمونياك إلى الماء، فذلك يعيد للإسفنج الذي أصبح دَبِقاً، شكله الجميل.

• **إسكالوب:**

■ **طبخه**: الإسكالوب شريحة رقيقة جداً من لحم العجل؛ قد تستحيل إلى قطعة من المطاط إن لم نحرص على شويها كما يجب.

□ قبل شوي الإسكالوب أو قليه، جرّحوا جوانبه كلها حتى لا ينكمش وينتفخ تحت تأثير الحرارة، أثناء الطهو.

□ يستحسن أن يرش الإسكالوب بالطحين أو أن يقلّب في البيض المخفوق ثم في مسحوق الكعك (على طريقة البانيه). كرروا هذه العملية مرتين أو ثلاث للحصول على طبقة سميكة من البيض والكعك.

• **اسمرار:**

■ **قبله**: للحصول على لون أسمر جميل، الجأوا إلى علاج بالفيتامين A وذلك قبل عطلتكم بشهر على الأقلّ. تجدون هذا الفيتامين في الجزر بشكل خاص، سواء كان نيئاً أو مبشوراً أو عصيراً كما تجدونه في الطماطم والبقدونس. يمكنكم أيضاً تناول أقراص تحتوي على الكاروتين تبتاعونها من الصيدلية، على أن تتقيدوا بالجرعات الموصى بها لئلا تغدو راحتا يديكم وقدماكم برتقالية اللون.

■ **خلاله**: لا تدعوا بشرتكم تجف: اشربوا كثيراً، أكثروا من استعمال الكريمات المرطّبة. والجأوا مرة في الاسبوع إلى كْرِيم من شأنه إزالة الخلايا الميتة التي تفسد اسمراركم.

لا تستعملوا العطر أو ماء الكولونيا فهما يحتويان على عناصر

تتفاعل في النور كالبرغموت (Bergamote) الذي يخشى أن يسبّب بقعاً بنية اللون تحت تأثير الشمس.

■ **بعده**: للمحافظة على الاسمرار لمدة أطول، اغسلوا وجوهكم بشاي ثقيل ولكن احرصوا بعد ذلك على دهن بشرتكم بكريم مرطّب فللشاي مفعول قابض.

- **اسمنت (ترابة):**

يصعب حفظ الاسمنت بعد فتح الكيس إذ أنه يتصلب نتيجة احتكاكه بالهواء.

سوف تتمكنون من حفظ الاسمنت مدة أطول إذا وضعتم الكيس الأول في كيس بلاستيكي آخر تفرغونه من الهواء قبل ربطه بإحكام.

■ **بقع**: لإزالة بقعة اسمنت متصلبة عن الأرض، اسكبوا عليها خلاً مغلياً ثم افركوها بفرشاة صلبة الأسنان. كرّروا هذه العملية إذا ما لزم الأمر.

- **اطار مذهب Cadre dores:**

مع مرور الوقت، تفقد الأطر (البراويز) المذهّبة لمعانها، وكي تستعيد رونقها، أعدّوا هذه الوصفة:

□ ٩٠ غرام من زلال البيض.

□ ٣٠ غرام من ماء الجافيل.

اخفقوا المزيج جيداً ثم ادهنوا به أجزاء الإطار كلّها بفرشاة دون أن تنسوا التجاويف التي يصعب الوصول إليها ثم دعوه يجف.

■ **تنظيفه**: نظفوا الأطر المذهبة بالماء والصابون فحسب، بدون اللجوء إلى منظّف قد يتلف اللون الذهبي. يُستحسن استعمال صابون

مرسيليا (صابون طبيعي) ويمكنكم أيضاً استعمال الماء الممزوج بالخلّ.

• **افوكاتو (Avocat):**

■ **اختياره:** في غضون بضع سنوات، غزت هذه الثمرة الغريبة أسواقنا فباتت مألوفة بالنسبة إلينا مثل الكوسى والباذنجان.

إن قشرة الأفوكاتو، سواء أكانت ملساء وخضراء اللون أو خشنة وبنية، لا تعكس مذاق الثمرة إنّما تعود هذه الفوارق إلى بلد المنشأ. إنّ مذاق ثمار الافوكاتو الضخمة والمستديرة لذيذ جداً.

■ **طهوه:** لاستعمال الأفوكاتو في أطباق السلطة، اختاروا الثمار الفجة قليلاً لئلا تذوب في الصلصة. أمّا لتناوله بالملعقة، فليكن ناضجاً جداً.

الأفوكاتو دسم جداً (٣٠٪ دسم و٢٥٠ سعرة حرارية لكل ١٠٠غ) فلا تستعينوا بالزيت لتتبيله بل استخدموا الخل والحامض والخردل فحسب.

وإذا دخل الأفوكاتو في مكوّنات سلطتكم، فاعصروا الحامض عليه للحؤول دون اسوداده.

يمكنكم استعمال لبّ الأفوكاتو لإعداد نوع من المايونيز تقلّ سعراته الحرارية عن سعرات المايونيز الأصلي. لهذه الغاية، اختاروا ثمرة أفوكاتو ناضجة جداً وأضيفوا إليها عصير الحامض والخردل. إنها لذيذة جداً مع الخضار واللحوم الباردة.

يُعتبر الأفوكاتو في البرتغال والبرازيل فاكهة تؤكل كتحلية يُضاف إليها السكر الناعم أو العسل، وذلك يدعو للعجب!

احذروا تناول الأفوكاتو إذا كنتم تعانون من التهاب الكولون فإن لبّه يهيّج الأمعاء.

• التهاب الأذن:

يصيب هذا الالتهاب القسم الداخلي من الأذن، عند الأطفال بشكل خاص. ينبغي طبعاً استشارة الطبيب فوراً غير أنه بإمكانكم اللجوء إلى هذه العلاجات المكمّلة لعلاج الطبيب.

□ سخنوا زيت الخروع حتى يفتر وضعوا ٥ نقاط منه في الأذن.

□ اقطروا بعضاً من عصير الحامض الفاتر في الأذن التي تؤلمكم.

□ إن زيت الخشخاش الفاتر، (هذا إن وجدتموه في الصيدليات) قادر على تخفيف الألم.

□ لتطهير الأذن بعد خروج القيح منها ضعوا في الماء المغلي صعتراً برياً (Sarriette) واتركوه يغلي مع الماء ثم دعوا هذا المزيج يبرد واغسلوا به الأذن.

□ انزعوا نبتة لسان الحمل (Plantain) من جذورها. ثم قشّروا الجذر وضعوا جزءاً منه في الأذن فيزول الألم سريعاً.

• التواء المفصل:

إنه تمزق في أربطة مفصل ما، ناتج عن وقوع أو حركة خاطئة.

إذا تيسّر ذلك، غطّسوا الطرف المصاب في الماء البارد على الفور (وليُغيّر الماء كلما أصبح فاتراً). ثم ضعوا كمّادات من الماء البارد. إن هذا الإسعاف الأولي يمنع الالتهاب الذي يسبب الألم.

لكن إن استمر الألم اتصلوا طبعاً بالطبيب، وفي انتظار وصوله أو وصولكم إليه، جرّبوا هذه الوصفة القديمة: قطعوا شمعة إلى أجزاء صغيرة وذوبوها على النار في ليتر من الخلّ؛ بلّلوا الكمّادات بهذا

الخليط، وضعوها ساخنة على موضع التمزق. كرروا هذه العملية عدة مرّات وابقوا ممددين، ولا تقوموا بحركات غير ضرورية.

• الم عصبي في الوجه:

يسميه المثل الشعبي «الآلام المجنونة» وهو وصف ينطبق تماماً على الآلام التي تصيب الوجه فهي تظهر فجأة وتنتج عن أسباب متعددة كانحراف فقرة قليلاً أو ضرس لم يعالج جيداً أو مشاكل في النظر.

أول ما يمكنكم فعله هو طبعاً استشارة الطبيب ولكن إن لم تختف هذه الآلام، حاولوا تطبيق هذا العلاج الغريب الذي ينصح به الطبيب «بيرون أوترى»، وهو وضع بيضة مسلوقة لا تزال ساخنة مكان الألم.

• إمساك:

تعاني النساء من الامساك بوجه عام أكثر من الرجال. ألأنهنّ لا يشربن كثيراً؟

لمكافحة هذا الداء الذي يعكّر عليكم صفو حياتكم، لا يجدر بكم الاستسلام للمسهّلات التي تهيّج الإمعاء مع الوقت وتزيدها كسلاً. جرّبوا هذه الوصفات الطبيعية ذات النتائج الجيدة:

□ اشربوا كل صباح قبل الأكل، كوباً كبيراً من المياه المعدنية الباردة أو على العكس مياهاً فاترة ومالحة قليلاً.

□ اشربوا عصير حامض مخفف بالماء الفاتر الممزوج بملعقة صغيرة من العسل.

□ اعتادوا على تناول بضع حبات من الخوخ أو التين المجفف لأنها فعّالة في تليين الأمعاء.

□ ابتلعوا قدر ملعقة كبيرة من رحيق الأزهار pollen مرتين يومياً

في الصباح وفي المساء قبل أن تخلدوا إلى النوم. يمكنكم مزجه بالعسل السائل لأن من الصعب ابتلاعه بمفرده.

□ لمن يتحلّى بالشجاعة: اشربوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون المخفف بعصير ليمونة حامضة ساخنة فإن النتيجة مضمونة.

□ وأخيراً، إن أسهل علاج ينصح به الأطباء جميعاً هو شرب الكثير من الماء في النهار: فأكثر أنواع الإمساك تصلّباً يزول بشرب ليتر ونصف من الماء يومياً على الأقل.

• اناناس:

■ **زراعته**: بعد أن تتذوقوا هذه الفاكهة، لا ترموا تاج الأوراق الخضراء، إذ يمكنكم الحصول على نبتة خضراء شرط أن تدعوا اللبّ الأصفر يجفّ جيداً قبل أن تزرعوا هذه الأوراق في مزيج خفيف مكوّن من التورب الغني بالمواد العضوية والرمل الخشن بِنسَب متساوية.

أفضل وقت لغرس نبتة الأناناس يمتدّ ما بين أواخر فصل الصيف وأوائل فصل الخريف. وإذا كان لديكم بيت بلاستيكي، قد تتمكنون بعد بضع سنوات من تذوق ثمار نبتتكم.

■ **طهوه**: يحتوي الأناناس الطازج على مادة «البروم‌الين» وهي أحد الانزيمات التي من شأنها القضاء على الدهون وتنشيط عملية الهضم (لهذا السبب ننسب إليه خصائص «عجائبية» في ما يتعلق بالحميات المنحّفة حيث يُنصح بتناوله بكمية وافرة)، غير أنّ هذا الأنزيم يطرح مشاكل في الطهو ولا سيّما في صنع الحلويات إذ أنه يمنع انتفاخ العجين بشكل جيد.

لإبطال مفعول الأناناس الطازج، اطهوه لمدة ربع ساعة مع بعض السكر قبل استعماله في تزيين كعكة أو قالب حلوى.

• **انبوب الري (نربيش):**

□ الطريقة المثلى لتوضيب الأنابيب هي لفّها حول دعامة. إنّ الإطار المستعمل حلّ جيد غير أنّه يشوّه منظر الحديقة. وإذا لم ترغبوا بشراء دعامة تلّفون الأنبوب حولها، استعينوا بحجر كبير.

□ يُستحسن اختيار المواد البلاستيكية اللينة بدلاً من القاسية لأنّها لا تتشقق.

• **انبولة:**

■ **دواء**: ليست أنبولة الدواء سهلة الكسر دوماً ولا سيّما للذين يعانون داء المفاصل. لكي نسهّل عليكم هذه المهمة، إليكم حيلة صغيرة تسهل عليكم تناول دوائكم بدون جرح أصابعكم بكِسَر الزجاج كما يحصل أحياناً: استعينوا بززّ ذي ثقوب واسعة بما يكفي لتُدخلوا فيها رأس الأنبولة. يكفي أن تضغطوا بسرعة لتنكسر الأنبولة بدون أي صعوبة.

• **أنديف:**

■ **لحفظه**: تفادوا ترك الأنديف في النور، فذلك يؤدي إلى اخضرار أوراقه واكتسابها طعماً مرّاً كريهاً جداً. يستحسن الاحتفاظ به في خزانة مغلقة أو في مكان الخضار في البرّاد.

■ **الطعم المر**: غالباً ما يكره الأولاد الأنديف بعد أن يطبخ، لأنهم يجدونه مرّاً جداً. لتفادي هذا الأمر، أضيفوا الحليب إلى ماء الطبخ. يمكنكم أيضاً أن تنزعوا قلب الأنديف وتضعوا مكانه كتلة من لب الخبز الإفرنجي. يستعمل بعض الناس بكل بساطة خبزاً منقوعاً بماء الطبخ. عندما تشوونه، أضيفوا إليه قطعة سكر: فذلك يعطي الأنديف لوناً ذهبياً وينزع عنه الطعم المر.

• آنية الأزهار المعطّرة:

تخفي هذه العبارة تقليداً جميلاً إنكليزي الأصل. ففي القرون الوسطى وعصر النهضة، اعتادت السيدات البريطانيات جمع الأزهار العطرة وتجفيفها ثم مزجها بعطور نادرة ونباتات أخرى قبل وضعها في أوعية مثقوبة الغطاء لكي يتنشر عطر النباتات الجافة في أرجاء المنزل.

ثمة طريقتان يمكن اتّباعهما لتحضير هذا الإناء من الأزهار الجافة:

الأولى تقضي بتجفيف النباتات والأزهار تحت طبقات من الملح الخشن إلى أن تعفن في الإناء (لكنها تنشر عطراً فواحاً).

والطريقة الأخرى تقضي بتجفيف النباتات في الهواء الطلق، على أطباق من القصب مثلاً، إلى أن تتكسّر عند لمسها.

□ إذا كانت هذه العادة العَطِرة تجذبكم، إليكم وصفة سهلة التحضير:

في وعاء أو مرطبان، امزجوا حفنة (أي مقدار قبضة اليد) من الورود العطرة الجافة ونصف حفنة من القرنفل الجاف أيضاً بالإضافة إلى بعض التوابل: ذرة من جوزة الطيب المطحونة والقرفة الناعمة قشرة جوزة الطيب، وخمسة أكباش قرنفل وعرق من إكليل الجبل اليابس وقرن مقطّع من الفانيليا ثم أضيفوا قشرة (برش) برتقالة كاملة أو ليمونة حامضة وملعقتين كبيرتين من الملح الخشن وملعقة صغيرة من روح الورد أو إبرة الراعي (جيرانيوم).

ضعوا هذه المكوّنات كلّها في علبة أو مرطبان واتركوها مدة شهر على الأقل في مكان مظلم وحرّكوها من وقت إلى آخر فتتمازج العطور بعضها مع بعض.

هذه هي طريقة تحضير آنية الأزهار الرطبة: بعد عدّة أسابيع، باتت

الأزهار تشكل مزيجاً من الأوراق اليابسة والعطرة وأصبح بمقدوركم نشرها في أوان صغيرة في كافة أرجاء المنزل. لإنعاش رائحة أزهاركم، أضيفوا إليها بضع نقاط من العطر. يُستحسن إبقاء وعاء أزهاركم الجافة بعيداً عن النور والحرارة الشديدة.

• آنية فضية:

سواء أكانت هدية من أحدهم أم أنكم اشتريتموها من مدّخراتكم، تبقى الأواني الفضية جميلة وثمينة جداً لذا عليكم أن تعرفوا كيف تعتنون بها.

■ **طريقة العناية بها:** تُباع في المتاجر مجموعة واسعة من مواد التنظيف الفعّالة على شكل معجون أو سائل وهي ممتازة للفضيات ذات التفاصيل الدقيقة والصعبة التنظيف.

إليكم هذه النصيحة: حذار أن تستعملوا قفّازاً من الكاوتشوك أثناء تلميع الفضيات إذ سرعان ما يغدو أسود اللون فيُفقد آنيتكم لمعانها. إنّما استعينوا بقفّاز مقاوم للعوامل المؤكسدة. يكفي أن تفركوا الأواني بلطفٍ كي تستعيد لمعانها.

أمّا إذا لم تكن هذه المواد المنظفة في متناول يدكم، فجرِّبوا عندئذٍ هذه الوصفة القديمة التي تستلزم استعمال سخام المدفأة (ما التصق بجوانبها من مواد سوداء): افركوا الآنية بخرقة ناعمة ثم اغسلوها بالماء الصافي ولمّعوها بواسطة جلد الغزال (شاموا).

■ **وصفة منزلية:** لا ترموا قشور البطاطا إنما اغلوها في الماء ثم دعوه يبرد وانقعوا فيه الأواني ليلة كاملة ثم امسحوها ولمّعوها بجلد الغزال (شاموا).

■ **غسّالة الأواني:** معظم غسّالات الأواني مزوّدة بأقسام خاصة

بالفضيات لذا لا تمزجوا بين الأواني العادية والأواني الفضية فقد تخرج هذه الأخيرة رمادية اللون.

تفادوا أيضاً المواد المنظفة المصنوعة من السيليكون التي قد تسبّب النتيجة نفسها إذا ما وُضعت في غسّالة الأواني.

■ **توضيبها**: لا توضّبوا أوانيكم الفضية في كيس بلاستيكي وبدون ترتيب: إنّ أكياس اللّبد (feutrine) المُشبعة بمادة خاصة ضرورية جداً (متوفرة في الأسواق). فإنّ الهواء عدّو الفضة اللدود لأنّه يجعله يتأكسد، لذا وضبّوا أوانيكم المطبخية الفضية الواحدة بجانب الأخرى وغلفوا أكياس اللّبد في أكياس بلاستيكية وأحكموا إقفالها.

■ **أعداء الفضة**: إن ترك الفاكهة الحامضة والبيض وصلصة الخلّ مع الزيت (vinaigrette) في آنية من الفضّة لمدة طويلة يضرّ بها. فإذا اتّسخ طبقكم الفضي الجميل بصفار البيض، افركوه بواسطة قماش مبلّل بالسبيرتو ثم اغسلوه.

● **إينوكس** Inox (معدن مقاوم للصدأ):

□ لا تستعملوا أبداً السيف أو أي أداة حادة لتنظيف الإينوكس لأنها تجرّح السطح من دون شك. لإضفاء اللمعان على هذا المعدن، أضيفوا قليلاً من الخل إلى سائل الجلي الذي تستخدمونه، وامسحوا بهذا المزيج سطح الإينوكس الذي تريدون تنظيفه. ثم اشطفوه جيداً بالماء الصافي ولمّعوه بفوطة من جلد الشاموا. الخل قوي جداً على الآثار التي يخلفها الكلس والتي تقضي على لمعان الإينوكس.

□ من الممكن أيضاً أن تعدّوا بأنفسكم بودرة منظفة: امزجوا مقدارين متساويين من الرمل الناعم جداً والصابون الطبيعي.

حرف الباء

ب

• باب

■ **آثار الأصابع**: لمحو آثار الأصابع عن باب ملمّع، افركوا البقع بواسطة شرائح من البطاطا النيئة، تغيّرونها باستمرار.

على الرغم من هذا، يستحيل تفادي البقع المزعجة لا بل الفظيعة إذا صحّ القول، حول أقفال الأبواب. إن هذه الوصفات، تسدي خدمة لا تُقدَّر لربّات المنازل إذ تعلّمهنّ كيف يتخلّصن من البقع بدون أي كلفة أو جهد:

خذوا خرقة بيضاء وبللوها بالماء البارد وافركوها بالصابون الأبيض ثم غمّسوها بالطحين وافركوا بها بقع الطلاء الرمادي والأبيض والزهري، أي الألوان الفاتحة، بدون أن تشدّوا كثيراً على الخرقة التي يجب تغييرها بين الحين والآخر. امسحوا البقع بإسفنجة مشبعة بالماء البارد ثم جففوها فوراً بخرقة نظيفة.

هذه الطريقة جيدة لأنها لا تؤدي إلى إتلاف الطلاء وبإمكانكم تكرارها قدر ما شئتم.

عليكم أن تقرّوا بأنّ طريقة الاقتصاد المنزلي هذه تساوي وزنها ذهباً! أمّا في ما يتعلق بالنصيحة، فإننا نجد فيها مجدداً فكرة النشاء الذي يُستعمل في التنظيف.

- **باذنجان:**

■ **اختياره:** تعرفون ثمار الباذنجان الجميلة من لونها البنفسجي الداكن ولمعانها. اختاروها ناعمة الملمس ومكتنزة على ألاّ تكون رخوة أبداً.

■ **طهوه:** لكي تُفرغ ثمار الباذنجان عصارتها، يجدر بكم نقعها في الملح الناعم لمدة ساعة على الأقل.

بعض الأشخاص لا يقشّرون الباذنجان بالكامل فيتركون رُقَعاً مستطيلة من القشرة على الثمرة غير أن هضم هذه القشرة صعب جداً.

إليكم وصفة لذيذة لتحضير الباذنجان:

ضعوه في الفرن كما هو لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً ثم اقطعوه وانتزعوا اللبّ وأضيفوا إليه بعضاً من زيت الزيتون، وفصّ ثوم مهروس، وملعقة كبيرة من البقدونس المفروم بالإضافة إلى الملح والبهار حسب الرغبة. يشكّل «كافيار الباذنجان» هذا طبقاً لذيذاً يُقدَّم بارداً كنوع من أنواع المقبلات.

- **باركيه (Parquet) (أرضية خشبية)**

■ **طقطقة:** يذكّرنا الباركيه الذي يقرقع أو يطقطق عند المشي عليه بقصص الأشباح، كما أن صوته مزعج جداً. لكي لا يتأوه الباركيه تحت أقدامكم إليكم بعض الحلول:

□ رشوا البودرة في الفجوات التي تفصل بين الألواح واستعينوا بفرشاة لتعبئة هذه الفجوات. ثم لا تترددوا بالقفز على الأرضية الخشبية. إذا دخل أحدهم على حين غرّة ورآكم قد يجد منظركم غريباً، لكن هذه الطريقة ممتازة لتعبئة الفجوات بالبودرة.

□ استعينوا بحقنة كبيرة (كتلك التي تستعمل لسحب الدم) وبعض

الشمع الذائب واملأوا الفجوات التي تفصل الألواح بعضها عن بعض. إن هذه العملية طويلة ومملّة لكنها طريقة جيدة لئلا يطقطق الخشب تحت أقدامكم.

• بازيلا:

□ لا تنسوا أن تضيفوا ملعقة صغيرة من السكر إلى الماء الذي تطهون فيه حبوب البازيلا لتزداد طراوةً.

□ لا تغطّوا القدر التي تُطهى فيها البازيلا، بل أضيفوا ملعقة من بيكاربونات الصودا، فتكتسب حبوب البازيلا لوناً زمردياً يثير الشهية.

□ لإضفاء نكهة مميزة على البازيلا، أضيفوا إليها أثناء الطهو بعض أوراق النعناع الطازجة.

□ قبل استعمال البازيلا المعلّبة، اغسلوها جيداً بالماء الفاتر ثم اعصروا بعض الحامض عليها لإزالة طعم المعدن.

□ إذا كنتم تتبعون حمية وتتفادون تناول السكر، احذروا البازيلا الخضراء الطازجة فهي تحتوي على السكر والنشاء وكذلك البازيلا المعلّبة لأن السكر يضاف دائماً إلى الماء الذي تُحفظ فيه.

• باقة من الأعشاب المنكّهة:

إليكم ما يلزم لإعداد باقة مثالية من الأعشاب المنكّهة تضيفونها إلى أطباقكم: عرق من الصعتر، عرقان كرفس، ثلاثة عروق كبيرة من البقدونس، عرق كراث مقطّع إلى جزئين، ربع ورقة غار وعرقا طرخون.

• بُخار:

لئلا يتحوّل حمامكم إلى غرفة سونا (sauna)، احرصوا على فتح

حنفية الماء البارد أولاً ثم الماء الساخن، فبهذه الطريقة تحولون دون تكوّن البخار.

لن تتغطى واجهاتكم ومراياكم بغشاء من البخار إذا ما فركتموها بين الحين والآخر بخرقة مبلّلة بالغليسرين (Glycérine). ستحصلون على نتيجة جيدة أيضاً باستعمالكم الصابون الجاف (لا تستعملوا معه المياه) الذي تزيلونه بعد ذلك بخرقة. ستحصلون على النتيجة نفسها بفرك المرآة بخرقة قطنية مبلّلة بالسبيرتو.

● **بزرة:**

■ **ريّها**: إن أردتم أن تحصلوا على أفضل ما يمكن أن تعطيه البزور فاسقوها ماء غليتموه مسبقاً لأن هذا الماء خال من الغازات التي تحويها مياه الحنفية وهي بالتالي أكثر فعالية. ولكن من المهم استعمالها بسرعة قبل أن تتجمع فيها الغازات مجدداً. ومن الضروري طبعاً أن تدعوا الماء يبرد قبل استعماله للري.

■ **إنباتها**: لتسريع عملية انبات بزوركم، اعتمدوا الطريقة الذكية الخاصة بالمزارعين المحترفين: انقعوها ليلة كاملة في وعاء من الماء الساخن (ضعوه على جهاز التدفئة أو على سطح البرّاد من الخلف لأنه يبقى ساخناً دائماً). أما إذا كانت البزور رقيقة فضعوها على ورق نشّاف مبلّل. كما يمكنكم أيضاً وضعها لمدة أسبوع في وعاء يحتوي تفل قهوة رطب. لا يبقى عليكم إلا أن تبذروها فعندئذ ستتوزع البزور بشكل أفضل، كما يشكّل تفل القهوة سماداً طبيعياً ممتازاً.

□ قد يخيّب المنتوج المقبل آمالكم إذا كانت البزور قديمة جداً. للتأكد من قدرتها على الإنبات، ضعوها في كوب من الماء، وتلك التي تهبط إلى قعر الكوب تكون صالحة أما التي تعوم منها، فلم تعد

نافعة وينبغي رميها. كما يمكنكم اكتشاف قدرتها على الإنبات إذا جرّبتم استنبات بضع حبات منها على قطن مبلل.

• **برّاد:**

■ **رائحته**: قبل الذهاب في عطلة، تأكدوا من أن برادكم فارغ تماماً. قد يبدو ذلك بديهياً لكن ثمة حوادث حصلت فأثبتت العكس: استدعى بعض الجيران الشرطة لانزعاجهم من رائحة تعفّن كريهة تفوح من الشقة المجاورة، وعندما دخلت الشرطة الشقة توقعت أن تجد فيها جثة ما لكنها وجدت عوضاً عن ذلك دجاجاً نسيت ربة المنزل بكل بساطة أن تخرجه من الثلاجة قبل سفرها.

□ لإزالة الروائح من البراد، يمكنكم أن تضعوا فيه صحناً من الكاراميل المغلي (وذلك طبعاً بعد افراغ البراد وفصله عن التيار الكهربائي) أو قدحاً من الخلّ المغلي وهو فعّال جداً، أو حتى بعض الحليب المغلي الذي يمتص الروائح الكريهة كلّها.

□ ويمكنكم على الدوام، أن تتركوا قطعة من الفحم في برّادكم.

■ **تنظيفه**: قبل المباشرة بتنظيف البراد، تأكدوا من فصله عن التيار الكهربائي.

□ لا تستعملوا منظفات كاشطة وذات رائحة قوية إنما اكتفوا باستعمال إسفنجة لتنظيف جوانب البراد، ثم جففوها بعناية. يمكنكم أيضاً أن تضيفوا خلاً إلى الماء.

□ بين الحين والآخر، رشوا على حواشي البراد المصنوعة من المطّاط بودرة التلك (Talc)، كي لا تتشقق عندما تجف.

■ **إذابة الثلج**: إيّاكم واستعمال السكين لإزالة قطع الثلج العنيدة العالقة في ثلاجتكم فإنّ ذلك يؤذي أنابيب التبريد. لتسريع عملية ذوبان

الثلج، استعملوا مجفّف الشعر داخل القسم المخصّص لمكعّبات الثلج.

□ أمّا الثلاجات التي لا تذوّب الثلج أوتوماتيكياً، فيمكنكم أن تصلوها بجهاز برمجة يتولّى قطع الكهرباء عنها ساعة، أو ساعتين ليلاً. إن هذه العملية لا تُفسد الأطعمة وتحول دون تكوّن فائض من الثلج يعيق عمل البراد بشكل طبيعي. غير أن هذه الطريقة لا تطبّق إلاّ على البرادات القديمة المزوّدة بثلاجة عادية وليس بحافظ توضع فيه الأطعمة (إنه مختلف عن جهاز التثليج حيث الحرارة متدنية جداً لدرجة أنها تثلج الطعام في غضون دقائق).

■ **تركيبه**: لكي يعمل برّادكم جيداً ولمدة طويلة، ضعوه بعيداً عن الغاز أو أي مصدر حرارة آخر.

□ للتأكد من أن الحرارة داخله جيدة، ضعوا فيه ميزان حرارة: على الحرارة أن تكون فوق الصفر بقليل (درجتان كحدّ أقصى).

□ لا تنسوا أن تنظفوا جهاز التبريد الموضوع في خلفية البراد مرة سنوياً. استعملوا أولاً فرشاة ناعمة لإزالة الغبار ثم المكنسة الكهربائية.

• برتقال:

■ **عطر**: يمكنكم أن تعطّروا خزائنكم وأدراجكم من خلال تحضير كرة عطرية. إن هذه العادة القديمة جداً التي ابتكرها الإنكليز تقضي بغرز كبش القرنفل في البرتقال فيفوح منها عطر شرقي أخّاذ. بما أنّه يصعب غرز كبش القرنفل وأحياناً قد تتأذى أصابعكم نتيجة هذه المحاولات ننصحكم بثقب البرتقالة مسبقاً مستعينين بإبرة كبيرة أو بمسمار. للمحافظة على رائحة كبش القرنفل وإضفاء عطر زكي على البرتقال، كان أجدادنا يمرّغونه في بودرة زهرة السوسن غير أنه يصعب

حالياً العثور على هذه البودرة لذا يمكنكم استبدالها بالزنجبيل المطحون.

■ **طهو**: قبل استعمال قشور البرتقال في وصفة ما، احرصوا على تنظيف الثمار جيداً تحت الماء الجاري لتزول آثار المواد الحافظة. يُستحسن غسل هذه الفاكهة بالماء الساخن لأن الماء البارد ليس كافياً.

□ جففوا قشور البرتقال واستعملوها لتطييب أطباق التحلية التي تحضّرونها.

• برغوث:

تعشق البراغيث الاختباء في وبر الهررة أو الكلاب لكنها تعيش أيضاً بين ألواح الباركيه أو في الفراش. وللأسف، تعيش أحياناً علينا!

■ **حيوانات**: إن الطوق المضاد للبراغيث فعّال جداً غير أنّ بعض الحيوانات لا تتحمّله. قوموا بتجربة على حيوانكم وإذا أبدى أي إشارة تقيؤ أو انزعاج، تخلّصوا من الطوق. إذا كنتم تقتنون كلباً صغيراً، ضعوا حول عنقه طوقاً للهررة فالمبيد فيه أقل تركيزاً.

□ إذا كان هرّكم كثير البراغيث، فلا تترددوا بغسله بالماء لأن البراغيث تكره الماء إذ تغرق فيه.

□ افركوا وبر حيوانكم المفضّل بأوراق النعناع بعد أن تدعكوها بيديكم فمن شأن رائحتها أن تبعد البراغيث وتعطّر وبر كلبكم أو هرّكم العزيز.

■ **فراش**: كان أجدادنا يضعون أوراق جوز يابسة أو أو لافندر أو نعناع في الفراش أو في غطاء الوسادة.

• برغي:

ثمة طرق عديدة تساعدكم على تثبيت البرغي في مكانه.

□ إذا كان الثقب واسعاً جداً، لفّوا قطعة من صوف الفولاذ حول البرغي فيثبت بسرعة.

□ يمكنكم أيضاً أن تُدخلوا في الثقب عود ثقاب مشقوق في وسطه قبل وضع البرغي.

□ لكي يثبت البرغي تماماً، إليكم هذه الطريقة البسيطة جداً: غمّسوا البرغي في صمغ قوي قبل تثبيته.

■ **صدأ:** لئلا تصدأ البراغي غمّسوها بالشمع الذائب.

• برونز:

■ **مسكة باب أو نعلة:** إذا كان بالإمكان فك القطعة البرونزية، نظفوها بالبطاطا الساخنة ثم اغسلوها بالماء الفاتر ولمعوها بخرقة جافة تماماً.

يمكنكم أيضاً أن تجرّبوا هذه الوصفة التي ابتكرها بائع تحف والتي تقضي بأن تهرسوا الفاصولياء أو الفول الجاف المسلوقين. بعد أن تصفوا هذه الهريسة، أغمسوا فيها فرشاة ناعمة وافركوا بها البرونز ثم امسحوه وجفّفوه في نشارة الخشب.

■ **تنظيفه:** إذا فقدت قطع البرونز بريقها وباتت متسخة فعلاً، افركوها بعصير الحامض الممزوج بالماء والأمونياك (على أن يشكل كل عنصر ثلث المزيج). إذا كانت قطعتكم مزخرفة وتحتوي على تفاصيل يصعب الوصول إليها، استعملوا فرشاة ناعمة الشعيرات.

يصنع النفط العجائب على القطع المتسخة كثيراً ولكن لا تنسوا أن تنظفوها لاحقاً بالماء الممزوج بسائل للجلي ثم بالماء البارد قبل أن تلمّعوها بواسطة خرقة.

■ **اللون الأخضر الرمادي:** يمكن إزالته باتباع وصفة النحاس نفسها

وهي استعمال الخل الساخن (أو الحامض) ممزوجاً بالملح الخشن. على أن تغسلوا القطعة بالماء بعد ذلك. لا تستعملوا هذه الوصفة في تنظيف البرونز الذهبي أو قوموا بتجربة مسبقة على مساحة صغيرة منه كي تتحققوا من أنها لا تلحق به أي ضرر.

• بزّاق (من غير قوقعة):

□ إذا أردتم الإيقاع بالبزّاق الذي يزحف في ظل حديقتكم ويحول أوراق نباتاتكم إلى تخاريم، ضعوا في أماكن متفرقة أوعية صغيرة مملوءة بالماء المعطر. فستجذبه الرائحة ويغرق فيها.

□ إذا كان في حديقتكم ضفادع، فاشكروا الطبيعة على هذه النعمة ولا تتخلصوا من بيوضها. هذه البرمائيات المزعجة الشكل، تصطاد البزّاق وتأكله بل تفضلّه على غيره من الحشرات. وهكذا تخلصكم من أعدائكم.

• بشرة:

■ **دهنية**: خلافاً للاعتقاد السائد، لا ينبغي استعمال مستحضرات قابضة جداً فإنها تهيّج البشرة وتزيد الافرازات الدهنية.

□ إن كمادات عصير الخيار الطازج تعطي نتائج جيدة وكذلك تنظيف البشرة بالماء الممزوج بالقليل من الخلّ.

□ مياه البحر ممتازة للبشرة الدهنية إذ تطهّرها.

□ نظفوا بشرتكم بنقيع النباتات كالقصعين أو ذنب الفرس (كنبات) أو النعناع أو العليق، التي نجدها بسهولة في الحديقة أو لدى العطّار. وإذا كان على بشرتكم بثور استعينوا بنقيع الصعتر فهو كفيل بتطهيرها.

□ بعض أنواع الفاكهة والخضار تتميز بخصائص مهمّة تفيد البشرة

الدهنية: فشرائح البندورة الطازجة تعيد التوازن إلى بشرتكم. يمكنكم أيضاً استعمال البندورة المهروسة المقشّرة لتحضير قناع لوجهكم أو لتنظيفه بالعصير. إنّ الحامض معروف بخصائصه القابضة ولكن لا تستعملوه وحده لأنه قوي جداً على بشرتكم، إنما امزجوه مع صفار بيضة مخفوق وملعقة من زيت اللوز أو زيت الزيتون.

□ إن أقنعة الوجه المحضّرة من زلال البيض ممتازة (زلال بيضة مخفوق ممزوج بملعقة من العسل).

□ جرّبوا أيضاً أقنعة الطين (Argile): خفّفوه بالماء الفاتر وأضيفوا إليه ملعقة صغيرة من القصعين.

□ لتنظيف بشرتكم، جرّبوا هذا المستحضر بالعنب: أنتم بحاجة إلى ملعقتين كبيرتين من عصير العنب (تحصلون عليه بعصر حبوب عنب مقشرة) وملعقة كبيرة من زيت اللوز وملعقة صغيرة من ماء الورد. ضعوا المزيج كلّه في الخلاّط إلى أن تحصلوا على خليط متجانس. احفظوا هذا المستحضر في البرّاد.

■ **جافة**: عليكم أن تغذّوها لا أن تجعلوها دهنية. تجنّبوا الكريمات الدهنية التي تشكل نوعاً من القناع يخنق البشرة ولا يغذيها في العمق.

على أي حال وبغضّ النظر عمّا يتردد في الإعلانات، إن هذا الأمر مستحيل لأن أفضل الكريمات لا تؤثر إلاّ على الطبقة السطحية من البشرة.

□ أفضل وصفات الجمال وأزهدها ثمناً تقضي بشرب الكثير من الماء (أقلّه ليتر ونصف يومياً).

□ لتنظيف بشرتكم، امزجوا ملعقة حليب كبيرة وأخرى من الدراق

المنزوع القشر مع ملعقة من ماء الورد. احتفظوا بما تبقّى في البرّاد.

□ كشط البشرة بلطف: اهرسوا شرائح موز طازجة وادهنوها على وجهكم وعنقكم. دعوا القناع يجف لبضع دقائق ثم افركوا بشرتكم بأصابعكم، بعد ذلك اغسلوها بالماء الفاتر.

□ باستطاعتكم تحضير كريمكم المرطب الخاص، فتكونون على الأقل أكيدين من مكوناته. أنتم بحاجة إلى: ملعقة كبيرة من زيت الأفوكادو (تجدونه في متاجر التغذية والمستحضرات الطبيعية)، ملعقة كبيرة من شمع النحل الأبيض (تشترونه من الصيدلية)، بالإضافة إلى ملعقتين من زيت اللوز وملعقة كبيرة من ماء الورد.

□ ذوّبوا الشمع في وعاء موضوع في قدر من الماء المغلي أي على طريقة البان ـ ماري (bain-marie) ثم أضيفوا زيت الأفوكادو وزيت اللوز.

□ في وعاء آخر، سخّنوا ماء الورد ليفتر.

□ ارفعوا المكوّنات عن النار وامزجوها إلى أن تحصلوا على معجونة بيضاء وسميكة. ضعوها على وجهكم ثم اغسلوا بشرتكم بالماء الفاتر. احفظوا هذا الكريم في البرّاد.

□ اصنعوا أقنعة لبشرتكم من الجبنة البيضاء أو اللبن الزبادي تضيفون عليه ملعقة عسل فهو ينعّم البشرة.

□ اغسلوا بشرتكم بماء العسل السهل التحضير، يكفي أن تمزجوا ملعقتين كبيرتين من العسل مع ليتر من الماء المُقَطّر.

■ **كشط لكافة أنواع البشرة:** ترتكز هذه الوصفة على الملح. في وعاء صغير، امزجوا ٣ ملاعق كبيرة من الملح الناعم مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. ضعوا هذا المستحضر على وجهكم وافركوا بشرتكم

من الأسفل إلى الأعلى. اتركوه ٥ دقائق ثم أزيلوه بالماء الفاتر. إنّ هذا القناع بالملح ممتاز للبشرة المتعَبَة والرمادية اللون أو لتلك التي بدأت تفقد لون الاسمرار. بعد وضعه، تغدو البشرة ناعمة وردية اللون وكأنها استعادت شبابها. تتحمل البشرة الدهنية هذا القناع مرة أسبوعياً أمّا البشرة الجافة الحسّاسة فمرة أو اثنتين شهرياً.

إذا كنتم تتحلّون بما يكفي من الشجاعة، ضعوا وصفة الملح هذه على جسمكم كلّه لا سيما على الكوع والركبة وكعب القدم. هذه الطريقة جيدة أيضاً للتخلّص من القشعريرة التي تصيب النساء بعد نزع الشعر الزائد.

- **بصل:**

البصل طعام يتمتع بآلاف المزايا الغذائية والعلاجية على حدّ سواء؛ من بينها القدرة على منح الجسم القوة والنشاط وإطالة الحياة.

■ **تقشيره:** إن الشائبة الكبرى في البصل تكمن في الدموع التي يثيرها أثناء تقشيره. للحؤول دون هذه المشكلة، إليكم بعض النصائح:

□ حاولوا تقشير البصل تحت حنفية الماء البارد.

□ إذا كنتم ماهرين، ضعوا البصل في كيس بلاستيكي وحاولوا تقشيره في داخله.

□ كما يمكنكم أيضاً الاكتفاء ببلّ السكين بالماء البارد بين الحين والآخر.

■ **رائحته:** لإزالة الرائحة التي يتركها البصل على اليدين، افركوهما بالحامض أو الخلّ واغسلوهما بالماء البارد تحديداً لأن الماء الساخن يثبّت الرائحة عليهما: يمكنكم كذلك فركهما بالملح الناعم، الرطب بعض الشيء.

في الفم: امضغوا بعض حبات البن أو عروق البقدونس أو كبش القرنفل.

■ **حفظه**: متى قطعتم البصلة، لا يمكنكم حفظها لأكثر من نهار واحد وإلاّ تولّدت داخلها سموم مضرّة بالجسم.

لحفظ البصل الجاف لمدة أطول، انقعوه بالماء الحارّ قبل أن تفرّخ العروق الخضراء فيه.

□ عندما يفرّخ البصل عروقاً خضراء يصبح سريعاً غير قابل للاستعمال غير أنه بإمكانكم استعمال العروق الخضراء في أطباق السلطة أو العجّة تماماً كالثوم القصبيّ (بقلة زراعية تشبه البصل بطعمها وشكلها).

■ **القشور**: احتفظوا بقشور البصل التي تضفي لوناً وردياً جميلاً على الدنتيل والقماش الأبيض. كما يمكنكم استعمالها لإضفاء تموجات حمراء على الشعر الأشقر. يكفي أن تغلوا بضع حفنات من قشور البصل في الماء إلى أن يميل لون السائل إلى الوردي الداكن ثم استعملوه لغسل شعركم الذي سيغدو ناعماً ولمّاعاً.

■ **تجفيفه**: عندما تقطفون البصل، دعوه يجف في الهواء الطلق وتحت حرارة الشمس لمدة أسبوع قبل حفظه في مكان جاف، في العليّة أو أي مكان آخر جاف وذي تهوئة جيدة.

■ **أكواز البصل الصغيرة**: إذا كنتم بحاجة إلى بصل صغير الحجم لتحضير أحد الأطباق ولم يعد لديكم منه، غشّوا قليلاً، وانزعوا عدّة طبقات عن بصلة عادية إلى أن تتخذ الشكل والحجم المطلوبين.

■ **تغذية**: يمكنكم استعمال البصل كمساعد في إطار حمية منحّفة لأنه مدرّ للبول عندما يكون نيئاً ومسهّل عندما يكون مطهواً.

■ **البصل وحالة الطقس**: يُروى في القصص الشعبية أنه ينبغي النظر إلى القشور التي تغلّف البصل لكي تعرفوا حال الطقس في الشتاء، فكلما زاد عددها كان الشتاء قارساً. ولكن ينبغي أن يكون البصل مزروعاً في حديقتكم أو في منطقتكم وليس مستورداً.

• بصل (النباتات البصيلية):

يُعرف أيضاً باسم البصيلات والدرنات والجذمور... إن النباتات البصيلية الأكثر شهرةً هي التوليب (tulipes) والياقوتية (Jacinthes) والنرجس، غير أنّ الأضاليا (dahlias) والبغونيا (bégonias) والزنبق تنتمي أيضاً إلى هذه الفصيلة من النبات.

■ **زراعة البواكير**: ذلك يعني إجبار البصيلة على النمو والإزهار في غير موسم الأزهار. أي أن يزهر الربيع في فصل الشتاء وذلك ممكن شرط زرع البصيلات وإرغامها على الازهرار قبل أشهر على موعد ازهرارها الطبيعي، وذلك عبر التناوب بين الظلمة والنور والبرد والحرّ. إن النباتات الفضلى التي تتلاءم وهذا الأسلوب من الزراعة في التوليب والياقوتية والنرجس.

تبدأ زراعة البواكير في أوائل شهر تشرين الأول/ أكتوبر للحصول على الأزهار قرابة عيد الميلاد. تُزرع البصيلات وتوضع في مكان مظلم وبارد، ومن المحبّذ طمر الأوعية التي زرعت فيها البصيلات في الحديقة لثمانية إلى اثني عشر اسبوعاً على ألاّ تخرجوها من التراب حتى يبلغ طول النبتة ثلاثة أو خمسة سنتيمترات.

أمّا إذا كنتم لا تملكون حديقة، فإليكم هذه الحيلة: ضعوا الأوعية في المكان المخصص للخضار في البراد فهو يوفّر الشروط المثالية من حيث الظلمة والبرودة. وما إن تلحظوا ظهور براعم الزهر، حتى

تضعوا النبتة في النور والحرارة فتنبت بسرعة تذهلكم؛ عندئذٍ ينبغي ريّها جيداً بشكل منتظم.

■ **حفظها**: بعد أن تزهر البصيلة إيّاكم وقلعها أو قطع أوراقها فهي ضرورية لمنح النبتة القوة اللازمة كي تزهر مجدداً.

• بط:

■ **الجودة**: عندما تريدون شراء البطّ، من الأفضل أن تنتقوا بطة أنثى: فلحمها ليس جافاً كلحم الذكر.

تحسسوا المنقار: يجب أن يكون طرياً لأن هذا يؤكد أن البطة صغيرة في السن. أضف إلى أنّ الدهون دليل جودة لا سيما إذا كانت بيضاء اللون وليس صفراء.

■ **الطهو**: إذا خشيتم أن يكون الطير كثير الدهون، ضعوه في فرن ساخن لمدة ١٠ دقائق حتى تذوب الدهون، فتتخلصون منها، ثم تباشرون بتحضير طبق البط.

للحصول على لحم بط ندي وغير جاف، يلجأ بعض الطهاة إلى طبخ البط ببطء في الفرن، على حرارة منخفضة ولمدة ٤ ساعات كاملة، فبهذه الطريقة يحافظ على نداوته بدون أن يكون مدهناً أو جافاً.

• بطارية:

□ لتزويد بطارياتكم الفارغة ببعض الطاقة، أدخلوها فرناً فاتراً ومطفأ لمدة ربع ساعة، فتخدمكم لبضع ساعات ريثما تشترون بطاريات بديلة.

□ يمكنكم أيضاً وضع البطاريات الفارغة على جهاز تدفئة شغّال.

□ لا تدعوا الراديو يعمل إلى أن تفرغ البطاريات فقد يتسرّب الأسيد منها ويُفسد جهازكم من الداخل.

• **بطاطا:**

■ **اختيارها:** اختاروا البطاطا وفقاً لوجهة استعمالها. أفضلها في الطهو والقلي هي ذات اللب الأصفر. أمّا ذات اللب الأبيض فممتازة لتحضير البطاطا سوتيه (sautées) أو البطاطا المقلية أو المسلوقة. وما يتناسب مع البطاطا البوريه هي البطاطا المستطيلة والزهرية اللون.

■ **استهلاكها:** لا تتناولوا البطاطا التي تظهر عليها بقع خضراء اللون فإنها تدل على وجود مادة السولانين (Solanine) السامة.

□ لا تقشروا البطاطا مسبقاً. وإن فعلتم، فأبقوها في الماء وإلاّ اسودّ لونها نتيجة تعرّضها للهواء وولّدت مادة السولانين.

□ احذروا تناول البطاطا التي فرّخت أي امتدت منها بعض العروق، فهي مضرّة بالصحة.

■ **سلقها:** اسلقوا البطاطا في كمية كبيرة من الماء وفي وعاء كبير لئلا تلتصق بعضها ببعض.

□ باشروا سلق البطاطا في الماء البارد.

□ للحؤول دون تشقق البطاطا أثناء السلق، اثقبوها بواسطة شوكة ثم أضيفوا بعض الخلّ أو الحامض إلى ماء السلق فيزداد لونها بياضاً.

■ **شويها:** لإدخال بعض التغييرَ على طبق البطاطا المشوية التقليدي؛ اشووها على مزيج من الملح الناعم والملح الخشن. أبقوا على قشرة البطاطا واقطعوا كل حبة إلى نصفين ثم قطّعوها على شكل صليب.

■ **تحت الجمر:** إذا كنتم تحبّون البطاطا المشوية تحت الجمر

وكنتم على عجلة من أمركم، فاشووها بالفرن أولاً ثم أكملوا الطهو تحت الجمر.

■ **البطاطا سوتيه**: لكي تحصلوا على بطاطا طريّة من الداخل وهشة من الخارج، اسلقوها أولاً وقشروها ثم قطّعوها إلى شرائح قبل أن تحمّروها بالزيت الساخن والزبدة.

أمّا إذا كنتم على عجلة من أمركم، فاكتفوا بسلق البطاطا لبضع دقائق في المياه المغلية قبل تجفيفها بخرقة أو ورقة تمتص السوائل ثم اطهوها. لا تملّحوا البطاطا أبداً قبل نهاية الطهو لأن الملح يمتص الماء منها فتصبح طريّة.

■ **سوفليه**: بعد أن تقطّعوا البطاطا إلى شرائح رقيقة. ضعوها بكميات قليلة في زيت معتدل الحرارة. ارفعوها عن النار ما إن تنتفخ ودعوها في مكان ساخن ثم ضعوها من جديد في الزيت الساخن. وارفعوها عندما تحمرّ وصفّوها مباشرة قبل تقديمها.

■ **بوريه**: لا يستعمل معدّو البوريه مطحنة خضار لهرس البطاطا (المسلوقة أو المشوية) إنّما أداة تجمع ما بين المدقّة، والمصفاة معاً. ثم يمزجون البطاطا مع وزنها من الزبدة ويضعون المزيج في قِدر موضوع داخل قدر آخر مليء بالماء المغلي فيحصلون على بوريه لذيذة جداً.

□ يمكنكم تطييب البوريه بذرّ القليل من مسحوق جوزة الطيب أو بإضافة فصّ ثوم.

□ لتحضير طبق بوريه كامل للعشاء، أضيفوا إليه بيضة وجبنة مبشورة وقدّموه مع سلطة خضار.

□ للتعديل في طريقة تحضير البوريه، لا تستعملوا الكثير من

الحليب، واستعملوا الشوكة لرسم تموجات عليها ثم ادخلوها فرناً حامياً جداً لكي تحمّر. أخيراً اسكبوا فوقها بعض الزبدة الذائبة مباشرة قبل التقديم.

■ **سلطة**: لتقديم سلطة بطاطا لذيذة، اسلقوها قبل إعدادها مباشرة لكي تكون فاترة عند تتبيلها ثم أضيفوا عصير الليمون الحامض الذي ستمتصه. أخيراً تبّلوا البطاطا بصلصة السمّاق والزيت. يمكن استبدال هذه الصلصة بصلصة الخل والزيت.

■ مرق: إذا أردتم حفظ مرق حساء اللحم والخضار، تجنبوا وضع البطاطا فيه إذ أنها تفسده بسرعة.

• بطاطا مقلية:

ما من طعم أكره من طعم البطاطا المقلية الليّنة والمشبعة بالزيت! لتنجحوا كل مرة في تحضير البطاطا المقلية، إتبعوا هذه النصائح:

□ بعد تقشير البطاطا وتقطيعها، انقعوها لعشر دقائق على الأقل في وعاء مليء بالماء، حيث تفرغ البطاطا كل النشاء الذي تحتويه. صَفّوها بعد ذلك وجفّفوها جيداً بمنشفة حتى تزول كل آثار الرطوبة. هكذا تحصلون على بطاطا مقلية مقرمشة.

□ من الممكن أيضاً أن تغطّسوها لدقائق قليلة في الماء المغلي، ثم تجفّفونها وتقلونها بالزيت.

□ إذا كنتم ممن يحبون البطاطا المقلية محمرّة ومقرمشة، فاقلوها على مرحلتين في زيت ساخن جداً، قبل تقديمها.

• بطاقة:

■ **لصقها**: إذا أردتم لصق بطاقة على وعاء زجاجي لتمييزه أو

لعدم الخلط بين الأوعية، اعتمدوا إحدى الطريقتين التاليتين:

□ الطريقة الأسهل هي تغطيس البطاقة بالحليب ولصقها مباشرة على الزجاج.

□ لكن إن كنتم تحرصون على عدم سقوطها بعد وقت قصير، تستطيعون تحضير غراء منزلي الصنع إذا مزجتم بعضاً من الطحين مع الماء. تُدهن الجهة التي ستلصق على الزجاج بهذا الغراء ثم تلصق مباشرة.

• بعوضة (برغش، ناموس):

ستحملكم هذه الحشرات القذرة على كره النساء لأن البعوضة الأنثى هي المتعطشة للدماء وليس الذكر. لا تقوم هذه الإناث بلسعنا بطريقة شنيعة تؤدي إلى تورّم مكان اللسعة فحسب، بل قد تحمل في بعض الأحيان أمراضاً مؤذية كالملاريا والحمّى الصفراء وأمراضاً أخرى كثيرة، فاحرصوا على أخذ اللقاحات الضرورية. لإبعاد البعوض، إليكم مجموعة من الوسائل الفعّالة:

□ اقتنوا سمكاً أحمر: تحتاجون إلى ثماني أو عشر سمكات لتلقوا نتيجة، وآووا أيضاً ضفادع في حديقتكم بالإضافة إلى السنونو لأن هذه الحيوانات الصغيرة كلها، تعشق التهام البعوض. لكن السمك يأكل اليرقانات التي يضعها البعوض في مياه الحوض.

□ ازرعوا نبتة إبرة الراعي (الجيرانيوم) العطرية في أوعية وعلقوها على نوافذكم. هذا النوع مختلف تماماً عن إبرة الراعي التي تعطي أزهاراً حمراء أو زهرية جميلة (géranium)، إذ يعطي أزهاراً قبيحة لكن بالمقابل تنشر أوراقه العطرية رائحة ليمونية قوية يكرهها البعوض. يتميّز

الحبق بالخصائص نفسها لكن يجب زرع أجمات دفاعية منه للحصول على نسبة نجاح عالية.

□ لا تضيئوا النور في غرفة مفتوحة النوافذ عند الغروب لأن البعوض سيجتمع حول مصدر الضوء.

□ قبل أن تخلدوا إلى النوم، ضعوا قطنة مشبعة بعطر نبتة الليمونية على الطاولة قرب سريركم. وإن كان هذا العطر لا يزعجكم افركوا به جسمكم. تجدون أيضاً في الصيدليات منتجات معطرة مختلفة تطرد البعوض.

ـ إذا كنتم تتناولون الطعام في الهواء الطلق، احرقوا غصناً أخضر وبعض الأعشاب أو النباتات المعطرة بالقرب من طاولتكم. إن الدخان المتصاعد منها كفيل بإبعاد الحشرات. ويستحسن طبعاً أن تفعلوا ذلك قبل العشاء لكي لا تهربوا معها؟!

ـ اشتروا لمبة كهربائية صفراء اللون: إن هذا اللون يجذب الحشرات. ركّبوا اللمبة على مصباح كهربائي لا يبعد عنكم كثيراً فتنعمون بالسلام.

ـ اختبئوا تحت ناموسية: إنها طريقة فعّالة حقاً! والناموسية تحوّل أي سرير عادي إلى آخر رومنسي، أشبه بأسرّة الحكايات الخرافية.

ـ ازرعوا في منزلكم أو حديقتكم نبتة الخروَع، أو عشبة فيجن (سُذاب) فأوراقها الخضراء المائلة إلى الزرقة، تبث رائحة عطرة تزعج البعوض.

ـ اشتروا بودرة الكافورية (حشيشة الحمى) وهي زهرة لؤلؤ بيضاء جميلة، تزهر طيلة فصل الصيف، واحرقوا هذه البودرة في الغرفة التي تريدون حمايتها من البعوض.

• **بق (راجع مادة «من»):**

ترتاح «مصاصة الدماء» هذه، المتعطشة لدمنا، في الأماكن القذرة والمهملة لذا تشكّل النظافة الضمانة الأفضل ضدّ هجوم هذه الحشرات.

□ إذا أعلنت الحرب عليكم، فاعلموا أنّها تختبىء في الخشب معظم الأحيان. لذا ادهنوا ما لديكم من خشب بخلاصة اللافندر أو الجيرانيوم، فرائحته القوية كفيلة بإبعاد هذه الحشرات.

□ يمكنكم كذلك استعمال نقيع أوراق الجوز الذي يُستخدم بالطريقة نفسها.

□ بما أن الحشرات تعيش غالباً في الأسرّة، رشوا الفراش ببودرة أوراق حشيشة الدود اليابسة.

• **بَقّ الخريف:**

كما يدل اسمها، هذه الحشرات الصغيرة التي تغطّي العشب هي إحدى المشاكل التي تظهر في أواخر فصل الصيف. وللتخلّص من هذا البقّ الموجود بين العشب، رشّوا هذا الأخير بالماء جيداً ثم انثروا عليه بعض الكبريت الناعم.

□ ثقوا بأنّ المفعول سيكون جذرياً شرط أن تكرّروا هذه العملية مرّات عديدة خلال فصل الصيف.

إذا ما أصابتكم هذه الحشرات الصغيرة جداً التي تنسلّ تحت الجلد، فستشعرون برغبة شديدة في الحكاك حتى النزف كي تتخلّصوا منها. للتخلص من الحكة ليس هناك أفضل من الخلّ أو السنتول (Synthol) المخفّف بالماء (هذا الدواء متوافر في الصيدليات).

• **البقدونس:**

■ **زرعه:** ينبت البقدونس ببطءٍ شديد لدرجة أنّ خرافات عديدة تُحاك حول زراعة هذه النبتة الواسعة الانتشار. كان البستانيون قديماً يزعمون أن من يبذر البقدونس مباشرة في التراب يموت في السنة نفسها. ولطرد هذا النحس، كان ينبغي وضع بذور البقدونس في فجوة حائط وتركه يبذر نفسه بنفسه. وكانت تسري الأقاويل بأنّ بذور البقدونس تقوم بسبع جولات في الجحيم قبل أن تنبت. باختصار يمكننا القول إنّ أجدادنا كانوا يخشون أذيّة البقدونس!

□ غير أنّ البذور تلين إذا ما نقعناها ليلة كاملة في كوب من الماء الفاتر فتغدو قشرتها القاسية طريّة.

□ لكي تتأكدوا من جودة البذور، ضعوها في كوب من الماء فتلك التي تسقط في قعر الكوب جيدة في حين لا يجدر بكم استعمال البذور العائمة.

□ للحصول على البقدونس طيلة فصل الشتاء، استعينوا بوعاء لزرع البقدونس، على أن تبذروه طبقات متتالية (طبقة من التراب، طبقة من البذور، الخ. . .) فتحصلون بذلك على البقدونس الطازج.

■ **طهوه:** إن مذاق البقدونس ذي الأوراق المفلطحة يفوق طعم البقدونس المجعّد الذي يُستعمل فقط للتزيين. غير أنّ هذا النوع من البقدونس لذيذ جداً إذا ما وضعناه في زيت القلي الساخن لبضع ثوانٍ لأننا نحصل على باقات هشة ترافق أطباق اللحم الأحمر المشوي.

■ **حفظه:** عندما يجف البقدونس يفقد نكهته كلّها، لذا يُستحسن تثليجه أو حفظه مفروماً في الزيت.

يمكنكم أن تحفظوا البقدونس مدة أطول في الثلاجة، إذا قطعتم أعناقه ووضعتموه في وعاء محكم الإغلاق. لا يُنصح باستعمال أكياس

النيلون إذ يتعفّن البقدونس بسرعة.

■ **فوائده الصحية**: هل تعلمون أن البقدونس غني جداً بالفيتامين C وبالفيتامين A كذلك؟ رشوا منه إذاً على المشاوي والأطباق وبخاصة في فصل الشتاء.

□ انتبهوا: لا تقطفوا البقدونس إلاّ من حديقتكم حيث تعرفون ما قد بذرتم لأن أوراق البقدونس شبيهة بأوراق نبتة الشوكران (ciguë) التي قد تسبّب تسمّماً قاتلاً: سقراط قام بهذه التجربة المريرة!

• **بقعة:**

عندما تزيلون لطخة عن ثوب ما، تترك المادة المنظّفة أحياناً بقعة بيضاء مكان اللطخة القديمة. لإزالة هذه البقعة، اغلوا بعض الماء ثم عرّضوا الثوب للبخار وهو كفيل بمحو هذه البقعة. دعوا الثوب يجفّ ثم استعملوا خرقة مبلّلة أثناء كيّه.

• **بقلة/فرفحين:**

■ **طهوها**: تعيش هذه النبتة ذات الجذور الممتدة على الأرض (pourpier) في البلدان الدافئة وتتميز بأوراقها الغليظة التي يمكن تناولها في أطباق السلطة إذ أنّ مذاقها الحامض بعض الشيء لذيذ جداً.

□ إذا كان الفرفحين ينبت في حديقتكم، اقطفوا اليانع منه، ذا الأوراق النديّة وتبلّوه بصلصة الخلّ والزيت (vinaigrette) وأضيفوا إليه البيض المسلوق بعد أن تقطعوه إلى أربعة أجزاء.

□ يمكنكم كذلك أن تسلقوه كأوراق السبانخ على أن يتم ذلك في كمية قليلة من الماء المالح ثم أضيفوا بعض الزبدة عليه عند التقديم.

■ **فوائدها الصحية**: إن نقيع أوراق الفرفحين ينقي الدم كما أنه

مدّر للبول. استعملوا حفنة من الفرفحين المجفف لكل ليتر من الماء.

• **بلاط:**

أثبت الماءُ الذي تُسلق فيه البطاطا أنه منظِّف ممتاز لذا استعينوا به لتنظيف البلاط المتسخ.

• **بلح:**

■ **في المطبخ:** البلح لذيذ الطعم أصلاً، وإذا ما حُشِيَ بالفستق أو اللوز، فإنه يصبح حلوى شهية. لتحضير البلح بالفستق، تحتاجين سيدتي إلى الكمية نفسها من الفستق المقشّر والمنظف ومن السكر. لنزع قشرة الفستق يكفي أن ينقع قليلاً في مياه مغلية حتى تُزال قشرته بسهولة.

افرمي الفستق وأضيفي إليه السكر تدريجياً حتى الحصول على عجينة، تحشين بها البلح بعد نزع نواته وشقّه بالطول.

■ **في الحديقة:** ليست عملية إنبات شجرة بلح صغيرة أمراً صعب التحقيق، شرط أن تستعملوا حبّات بلح طازجة. ازرعوا النواة في تراب ممزوج بالرمل. احفظوا الوعاء في مكان دافيء (درجة حرارة ٢٠ تقريباً)، حتى تنبت النواة. وتحلّوا بالصبر لأن ذلك قد يتطلب وقتاً طويلاً جداً! يمكنكم تسهيل هذه العملية إذا ما فرّكتم النواة، أي إذا وضعتموها ما بين طبقتين من الرمل الرطب لبضعة أشهر. فهذه الطريقة ستجعلها تلين وتسلّم كنزها الثمين.

• **بن:**

في اليمن حيث اكتشف البن، كان الناس يغلون حبوبه لصنع نوع من العجين. ولم يكن البن شبيهاً بما هو عليه اليوم بعد أن تم تصديره إلى أوروبا في أواسط القرن السابع عشر.

■ **اختيار البن**: لتناول قهوة صباحية، اختاروا بناً مختلفاً عن ذاك الذي تتناولونه بعد الطعام. هناك نوعان أساسيان من البن: أحدهما غني بالكافيين (Caféine) ومنبّه صباحي ممتاز ويسمى (Robusta) في حين أن الآخر ويسمى (Arabica) مناسب أكثر لتحضير قهوة ذات طعم مميّز.

■ **حفظه**: سرعان ما يفسد البن بعد فتح العلبة، لذا احفظوه في علبة معدنية أو بلاستيكية تضعونها في البراد، ولا تعرّضوه للحرارة لا سيّما إن كان مطحوناً. كالعديد من أنواع الأغذية، يخشى البن النور الذي يغيّر طعمه.

■ **نكهته**: لا يتردّد بعض الأشخاص في إضافة ذرة صغيرة من الملح الناعم إلى البن المطحون لإبراز نكهته في حين يلجأ بعض المغامرون إلى إضافة ملعقة صغيرة من الكاكاو المرّ! يتبع الإيطاليون الطريقة نفسها تقريباً في تحضير الكابوتشينو وهي قهوة سوداء مع الكريما المخفوقة والكاكاو الناعم. إنّه حقاً الشراب المفضّل لدى الذواقة.

■ **تغذية**: القهوة تحتوي طبعاً على الكافيين وهو منبّه خطر إذا ما أفرطتم في استهلاكه، فقد يسبب التوتر والكآبة فضلاً عن اضطرابات هضميّة لا سيّما إن كنتم من محبّي القهوة بالحليب، إذ يصبح الحليب رائباً ويصعب هضمه.

■ **بقعة بن**:

□ على الخشب: امسحوا البقعة بماء الأوكسجين (عيار ١٠) ثم نظفوها بورق الزجاج الناعم قبل تشميع الخشب.

□ على القطن: ضعوا القليل من الغليسرين على البقعة ثم نظفوها بالماء النقي قبل غسلها بالمسحوق المعتاد.

□ على الموكيت أو السجاد: إذا كانت البقعة جديدة، نظفوها جيداً بالماء البارد أو بالمياه الغازية لتزيلوا القسم الأكبر منها وبعد أن تجف أزيلوا ما تبقى من البقعة بواسطة السبيرتو.

• بندق:

يمكنكم استعمال البندق لتحضير زبدة بالبندق تدهنونها على قطع الخبز أو التوست التي ترافق الشاي أو تقدّم كمقبلات. استعملوا البندق المطحون واعجنوه بالزبدة. يمكنكم أن تضيفوا إليه بعض العسل إن كنتم من محبّي الأطباق المحلاّة؛ أو بعض الطرخون والبقدونس المفروم إن كنتم تفضلون الأطباق المالحة.

• بندورة/طماطم:

■ **قشرتها**: لتقشير البندورة بسهولة، ضعوها في الماء المغلي لبضع ثوانٍ أو افركوها بلطف بجهة السكين غير الحادّة.

□ يصعب هضم قشرة البندورة ولا تتحملها الأمعاء الحسّاسة، لذا احرصوا على تقشيرها، سواء أردتم تناولها نيئة أو مطهوة.

■ **حموضتها**: للتخفيف من حموضة البندورة، وعند استعمالكم الصلصة أو الشراب أضيفوا القليل من السكر أثناء الطهو.

■ **نضوجها**: إذا بدت لكم البندورة خضراء بعض الشيء، ضعوها على حافة النافذة ودعوها تنضج في الشمس لبضعة أيام.

□ يمكنكم أن تقطفوا البندورة الخريفية الخضراء من حديقتكم وتدعوها تنضج على الرّف أو تستعملوها لتحضير مربّى البندورة الخضراء.

■ **حفظها**: تُحفظ البندورة طويلاً في البرّاد غير أنّه بإمكانكم

حفظها لعدة أسابيع إذا ما وضعتموها في أوعية صلصالية تملأونها مياه مالحة ثم تحكمون إغلاقها بغطاء من الفلّين.

■ **طهوها**: مصدر البندورة ـ أو «تفاحة الحب» أو «التفاحة الذهبية» كما يسمّيها الإيطاليون ـ من أميركا اللاتينية حيث اكتشفها الإسبانيون. هي ملكة أطباق بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط حيت يتمّ إبراز طعمها ببعض الثوم أو البقدونس أو الحبق.

■ **سلطة البندورة**: إن البندورة حامضة بما يكفي لذا لا تضيفوا الخل إليها. قليل من زيت الزيتون إضافة إلى ذّرة ملح وبهار على البندورة الناضجة يكفي لإعداد ألذّ سلطة.

■ **صلصة البندورة المنزلية**: سهلة التحضير ولا شيء يضاهي نكهتها ورائحتها لا سيّما إذا تمّ تحضيرها بواسطة بندورة طازجة من الحديقة، (وليس من البيوت البلاستيكية) حيث تشبعت بأشعة الشمس.

□ أنتم بحاجة إلى: كلغ واحد من البندورة المقشرة، بصلتين، عرق من الكرفس، ورقة غار، فص ثوم مهروس و٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

□ قشروا البصلتين وافرموهما فرماً ناعماً، ضعوا ملعقة زيت في قدر واقلوا البصل قليلاً ثم أضيفوا الكرفس.

□ قطعوا البندورة بعد نزع البذور منها وضعوها في القدر. قلّبوها على نار قوية بعض الشيء لمدة ربع ساعة. أضيفوا الثوم، والغار وما تبقى من زيت ثم دعوا المزيج ينضج لمدة ربع ساعة إضافية.

□ يضيف بعضهم في نهاية الطهو، بعض أوراق الحبق لتطيب هذه الصلصة اللذيذة.

□ صفّوا هذه الصلصة بالمصفاة ثم ضعوها في الخلاّط الكهربائي.

أضيفوا إليها الملح والبهار حسب الرغبة. يمكنكم بهذه الطريقة أن تحفظوها لعدة أشهر.

■ **بندورة بالفرن:** قبل تحضير البندورة المحشية باللحم، أو بالثوم والكزبرة، احرصوا على إفراغها من عصارتها بِذَرّ بعض الملح الناعم عليها. شقوا قشرة البندورة من الأعلى بشكل دائرة، فلا تصبح رخوة أثناء الطهو.

■ **بندورة محشية:** جربوا هذه الوصفة المميزة، التي تقضي بمزج البندورة المهروسة المتبلة بالأعشاب مع النقانق، وحَشي حبات البندورة بهذا المزيج.

□ بإمكانكم تحضير حشوة خفيفة باستبدال اللحم بالبيض المسلوق والمفروم مع البصل ولبّ الخبز المغمّس بالحليب بعد تصفيته. ملّحوا المزيج وأضيفوا إليه البهار.

ـ في الحديقة:

■ **ريّها:** لري البندورة جيداً، قصّوا أسفل قنينة بلاستيكية، واغرزوا عنقها في التراب، عند أسفل الشتول، واملأوها ماء، فتأخذ النبتة حاجتها منه.

■ **تشذيبها:** لا تدعوا على شتول البندورة سوى الساق الأساسية والفروع التي تحمل الأزهار والثمار. وتخلّصوا من الباقي بقص الفروع عند أسفلها بواسطة ظفركم فتحصلون على ثمار أكثر عدداً وأكبر حجماً.

■ **تدعيمها:** لكل منطقة طريقتها في زراعة البندورة، فالبعض يترك الشتول تزحف على الأرض، لكن هذه الطريقة ليست عملية في القطف، في حين يسندها البعض الآخر على دعامات. ولهذه الطريقة

ميزتان، فالبندورة تنضج بسرعة أكبر كما يسهل قطفها.

اربطوا ساق النبتة إلى دعامات مرتفعة بما يكفي لكي تنمو. ولكي لا تلحقوا أي ضرر بالبندورة، أوثقوا الرباط عند أسفل الثمرة.

■ **زراعتها في الأحواض**: حتى وإن لم يكن لديكم حديقة، بإمكانكم أن تزرعوا البندورة في الحوض، على النافذة أو على الشرفة شرط أن تتعرض للشمس. وهكذا، تحصلون على شتول تزّين منزلكم وتعطّره وتطرد الحشرات كما وأنكم ستتمتعون بلذة قطف الثمار حتى في المدينة.

• **بنزين:**

إن مزيل البقع هذا شائع الاستعمال، لكنه يُستعمل أيضاً في نسخ صورة مطبوعة.

اطلوا الصورة بالبنزين والصقوها على ورقة بيضاء، اضغطوا قليلاً على الورقة فتحصلون على نسخة أخرى مخففة لصورة مأخوذة من صحيفة مثلاً.

• **بهار:**

تُقطف حبوب البهار من نبتة متعرشة تنبت في بعض البلدان المدارية.

■ **نوعيته**: إذا كان أسود اللون، فهذا يعني أن القشرة لا تزال تغلّفه، وإذا كان أبيض فهذا يعني أنه غُسِل لإزالة القشرة عنه، وهو البهار الذي يحبّه الذواقة. أمّا البهار الرمادي فليس محبّذاً لأن الثمرة لم تتخلّص من قشرتها كما ينبغي.

□ لكي تتأكدوا من نوعية البهار، اشتروه حبوباً وليس مطحوناً.

□ إن عنبيات البهار الخضراء أو الزهرية هي ثمار قطفت في فترات نضوج مختلفة.

■ **في الطهو**: عندما تحضرون شرائح اللحم بالبهار (Steak au poivre)، استعملوا الفلفل غير المطحون جيداً.

• بودرة التجميل:

□ تكمن الطريقة المثلى لوضع البودرة، في وضع كمية كبيرة منها على الوجه، بواسطة إسفنجة خاصة ثم إزالة الفائض بفرشاة ناعمة.

□ لا تفركي الوجه أبداً إنّما ضعي لمسات صغيرة على البشرة.

□ لكي لا تبدو التجاعيد الأفقية، ضعي البودرة من الأعلى حتى الأسفل، وانفخي وجنتيك في الوقت عينه.

□ لاختيار لون مناسب، يُستحسن أن تنتقي الألوان الفاتحة غير الظاهرة التي تضفي على البشرة لمسة مخملية، لأنّ الألوان القاتمة تجعل ملامحك تبدو قاسية، كما تجعلك تبدين أكبر سناً.

□ إذا لم يكن لون بشرتك باهتاً جداً، يمكنك استبدال البودرة ببودرة التلك Talc عند الحاجة.

□ لتثبيت البودرة، رشي على وجهك بعض الماء أو مرري عليه مكعب ثلج في حال كان الطقس حار جداً.

□ إذا لم تكن علبة البودرة مزوّدة بمنخل صغير، اثقبي الورقة التي تغطّيها في مواضع عدة بواسطة دبّوس، يكفي أن تضغطي عليها لتخرج من الثقوب كميات صغيرة من البودرة.

□ يُستحسن أن ترتدي ثيابك قبل أن تتبرّجي وأن تغطّيها بمنشفة كبيرة بدلاً من محاولة ارتداء الكنزة أو القميص بعد ذلك فتمسحين قسماً من البودرة التي وضعتها على وجهك.

□ عندما تضعين البودرة، أكثري منها على رموشك وشفتيك، فتثبّت طلاء الرموش (المسكرة) وأحمر الشفاه بشكل أفضل.

□ إذا كانت بشرتك دهنية جداً، جفّفي بشرتك بمحرمة ورقية في الأماكن الدهنية لئلا تتجمّع البودرة وتشكل طبقات كثيفة.

• بورسلين:

■ **العناية به**: لكي يستعيد البورسلين بياضه، انقعوه ليلة كاملة في الماء مع مسحوق للغسيل ثم اغسلوه بالماء الصافي. تصحّ هذه الطريقة أيضاً لتخفيف آثار الشقوق.

□ إذا اصفرّ لون إبريق الشاي أو القهوة المصنوع من البورسلين تحت تأثير الدبغ، املأوه بماء الراوند (rhubarbe) المغلي لأن الحمض الذي يحتويه كفيل بإزالة آثار القهوة أو الشاي.

□ لإعادة إحياء ألوان البورسلين، افركوه بلطف بخرقة مبلّلة بالماء والحامض.

■ **شق وكِسْر**: للحؤول دون تسرّب السائل من شقوق آنية مصنوعة من البورسلين، افركوها بحبة من اللوز اليابس المرّ.

□ لكي تلصقوا البورسلين المكسور، إليكم هذه الوصفة: أنتم بحاجة إلى ٢٥٠ غ من جبن خال من الدسم تغسلونه عدة مرات إلى أن يصبح ماؤه صافياً تماماً، بياض ست بيضات وعصارة ١٥ فصاً من الثوم. اهرسوا المكوّنات جيداً ثم أضيفوا إليها كلساً ناعماً (تعود هذه الوصفة إلى القرن التاسع عشر).

• بيض:

■ **جودته**: كيف تميّزون بيضة طازجة عن أخرى فاسدة؟ تقضي

الطريقة الأسهل بنقع البيض في وعاء مليء بالماء. إن البيض الذي يطوف فوق الماء بلغ نهاية مدته، وذاك الذي يبقى في الوسط لا يمكن تناوله «برشت» إنما بالطرق الأخرى كافة، أمّا البيض الذي يبقى في القعر فهو الأفضل والأشهى.

■ **حفظه**: وضَبوا البيض في البراد، جاعلين رأس البيضة إلى الأسفل. أمّا إذا لم يكن لديكم براد، فغلّفوه بطبقات كثيفة من ورق الصحف.

□ إذا كنتم تربّون الدجاج، ضعوا علامات على البيض لتعرفوا تلك التي يجب تناولها أولاً.

■ **فصل البياض عن الصفار**: تجدون في الأسواق أدوات تسمح لكم بالقيام بذلك بدون اللجوء إلى كسر البيض ونقل الصفار من طبق إلى آخر. أمّا إذا لم يتوفر لديكم هذا النوع من الأدوات فاستعيضوا عنه بقمع، بهذه الطريقة يبقى الصفار عالقاً في عنق القمع بينما يخرج البياض وحده.

■ **سلقه**: تبدو عملية سلق البيض سهلة للغاية، لكنها في الواقع فنّ يجهله البعض.

□ كي لا يتشقق البيض أثناء سلقه بالماء المغلي، عليكم ثقبه بدبوس.

□ إذا أردتم أن ينضج صفار البيض تماماً في وسط البياض، حرّكوا البيض قليلاً أثناء السلق.

□ لا تضعوا أبداً البيض الذي أخرجتموه للتوّ من البراد في الماء المغلي فسوف يتشقق حتماً. في هذه الحالة، أضيفوا بعض الخلّ إلى الماء كي يتجمّد الزلال المتسرّب أو افركوا الشق بعصير الحامض.

لئلا يتشقق البيض أثناء سلقه ضعوه في المياه بعد أن تصبح فاترة.

□ يُسلق البيض عادة لمدة ٨ إلى ١٤ دقيقة (حسب حجم البيضة) بعد الغلي. أمّا إذا كنتم تفضّلون البيض المسلوق ذا الصفار السائل بعض الشيء، فلا تدعوه يغلي أكثر من ٨ دقائق.

□ البيض المسلوق على الطريقة الغجرية: اسلقوا البيض في تفل القهوة ودعوه لمدة ٣ ساعات في هذا السائل ذي الرائحة الذكية. عند التقشير، سترون بيضاً أسمر اللون (حتى الصفار) طيب النكهة ولذيذ المذاق.

□ بالطريقة نفسها، يمكنكم سلق البيض في الشاي. لتزيين البيض، اسلقوه كالعادة ثم مرّروه على لوح قاسٍ حتى يتشقق. انقعوه في الشاي المركّز الذي سيضفي عليه لوناً عنبرياً جميلاً ونكهة طيبة.

■ **بيض الفصح**: في البلدان الشرقية، جرت العادة على تزيين البيض المسلوق قبل تناوله مع العائلة في يوم عيد الفصح. يزين هذا البيض بطريقة جميلة جداً حتى أن البعض يمتنع عن تناوله، لذلك يُفرغ البيض من محتواه قبل تزيينه.

تكمن الطريقة الأسهل لتزيين البيض في تلوينه بما يتوافر في المطبخ:

□ إن قشور البصل والكراث الأندلسي (échalotes) تضفي على البيض ألواناً تتفاوت بين الأسمر والزهري إذا ما أضفتموها إلى ماء السلق. تختلف درجة اللون مع اختلاف كمية القشور التي استعملتموها.

□ إن الملفوف الأحمر أو الشمندر يضفي على قشرة البيض ظلالاً تتراوح بين الزهري والأرجواني.

□ يعطي السبانخ للبيض لوناً أخضر فاتحاً.

□ يمكنكم تلوين البيض باللون الأصفر الذهبي، عند استعمالكم الكُركم (أو العقدة الصفراء)، وهو نوع من التوابل الهندية.

□ إذا كنتم من محبّي اللون الأزرق، استعملوا كمية قليلة من مادة أزرق الميتيلين (bleu de méthyléne)، أو أزهار الياقوتية الزرقاء (jacinthe bleu).

□ كي تلمع قشرة البيض بعد تلوينها، امسحوها بقطنة مبلّلة بالزيت.

□ لرسم خطوط رفيعة على قشرة البيض الملوّنة، اتبّعوا الطريقة الروسية أو البولونية التي تقضي باستعمال رأس إبرة لإظهار الكثير من الخطوط البيضاء.

□ إذا وضعتم خيوطاً مطاطية حول البيض قبل سلقه في سائل ملوّن، حصلتم على شبكة من الخطوط البيضاء المتشابكة حسب وضعية الخيوط المطاطية.

□ لكي تفرغوا بيضة نيئة وتحتفظوا بقشرتها، استعينوا بإبرة كبيرة واثقبوا البيضة من الجهتين على أن يكون ثقب الجهة العريضة أكبر من ثقب الجهة الأخرى. انفخوا في الثقب الصغير فيتسرّب محتوى البيضة فوق وعاءٍ ما.

■ **بيض بالكمأ:** لكي يَكسب طبق البيض الذي تحضرونه مذاق الكمأ اللذيذ، ضعوا البيض لبضعة أيام في علبة تحتوي على الكمأ الطازج الذي يضفي نكهته على البيض. فتتمكنون عندئذٍ من تحضير عجة بالكمأ بدون استعمال حبات الفطر الثمينة هذه.

■ **بياض البيض:** إذا أردتم الحصول سريعاً على بياض مخفوق

ذي رغوة غنية كالثلج، أضيفوا إليه ذرّة ملح ناعم أو بعضاً من عصير الحامض. اغسلوا الوعاء الذي ستخفقون البيض فيه بالماء البارد لكي لا يلتصق البيض على أطرافه.

□ إذا أردتم استعمال رغوة بياض البيض المخفوق في وصفتكم، أضيفوا أولاً ملعقة أو اثنتين منها ثم الباقي دفعة واحدة وحرّكوا الخليط بلطف من الأسفل نحو الأعلى فلا تهبط رغوة البيض المخفوق.

■ **بيض مقلي**: يفضّل الذوّاقة كسر البيض في طبق يضعونه في فرنٍ ساخن فيحصلون على محمّص من الأسفل وشبه نيء من فوق.

□ ننصح الذين يتبعون حمية باستبدال الزبدة أو الزيت بالحليب أو الماء لقلي البيض.

□ إذا أضفتم القليل من الخلّ إلى البيض المقلي عندما تنتهون من إعداده، تحصلون على نكهة غير منتظرة.

□ لتتبيل البيض، رشوا بعض البهار على البياض وذرّوا بعض الملح على الصفار في نهاية الطهو وإلاّ ترك الملح آثاراً بيضاء بشعة على الصفار.

□ للحؤول دون التصاق البيض في قعر المقلاة، غطّوا هذه الأخيرة لبضع دقائق بعد إطفاء النار تحتها.

■ **بديل**: يا لها من كارثة! لم يعد لديكم بيض في المنزل. ما عليكم سوى استبداله (إذا كانت وصفة الحلوى لا تتطلب الكثير منه). يكفي أن تستعينوا بنصف كوب من الحليب تضيفون إليه بضع قطرات من الخل (مقابل كل بيضة). بالطبع لا يمكنكم اللجوء إلى هذه الحيلة إلاّ في تحضير قالب حلوى أو أي وصفة أخرى لا يلعب البيض فيها سوى دور ثانوي.

■ بقع بيض:

□ على الفضيات: ابرشوا رأس بطاطا وضعوا بعضاً من لبّه على إسفنجة وافركوا الآنية الفضية ثم اغسلوها بالماء النقي وامسحوها. يمكنكم أيضاً استعمال عصير الحامض ولكن لا تتركوه مدة طويلة على المعدن فقد يتلفه.

□ على القماش: إيّاكم أن تغسلوا القطعة بالماء الساخن فإن البقعة قد تثبت على القماش بشكل نهائي. إنما استعملوا مزيلاً للبقع يرتكز على التريكلوريتيلين (trichloréthylène) ثم امسحوا البقعة بالماء الممزوج بالسبيرتو عيار ٩٠°.

أمّا إذا كانت البقعة كناية عن بياض البيض، فإنّ الخلّ الأبيض كافٍ لإزالتها.

لإزالة بقع البيض عن قماش أبيض، استعينوا بماء الجافيل المخفف.

• بيانو

■ صيانته: كي تستعيد مفاتيح البيانو بياضها الناصع بعد أن اصفرّت مع الزمن، امسحوها بقطنة مبلّلة بعصير الحامض أو ماء الأوكسجين أو الحليب.

□ يتأثر البيانو برطوبة الجو تماماً كالنباتات والأثاث القديم، فالهواء الجاف جداً أو الرطب جداً يؤذيانه.

□ كي لا تترك قوائم البيانو آثاراً على السجاد أو الموكيت، ضعوا تحتها قاعدات زجاجية خاصة بها. إن القاعدات الزجاجية القديمة الملوّنة جميلة جداً حتى أننا بتنا نجدها في متاجر التحف.

□ لا تدعوا البيانو يلتصق بالحائط أبداً، إنّما اتركوا دائماً فسحة بينهما.

• بيشاميل (صلصة)

□ لن تتشكل الكتل في صلصتكم إذا ما سكبتم الحليب البارد دفعةً واحدة، بدون تذويبه تدريجياً.

□ كي تكون صلصة البيشاميل خفيفة الدسم وسهلة الهضم، استبدلوا الطحين كلّه بدقيق الذرة أو كورن فلاور (أو قسماً منه).

□ وإذا بقيت البيشاميل كثيرة الكتل فضعوها في خلاّط كهربائي (mixer) لإزالة هذه الكتل، ولتصبح الصلصة ملساء.

□ طيّبوا صلصتكم بإضافة جوزة الطيب أو الكاري الذي سيضفي عليها لوناً ذهبياً جميلاً.

حرف التاء (ت)

• تارت:

■ **بالفاكهة**: لكي لا تبلّل الفاكهة التارت، رشّوا قعرها بدقيق الذرة (Maïzena) أو السميد الذي سيمتص عصير الفاكهة.

□ تصبح التارت ألذ طعماً إذا دهنتموها بمزيج مكوّن من بيضة مخفوقة وملعقة سكر ناعم وثلاث ملاعق من الحليب المركّز وغير المحلّى.

• تبغ:

■ **حفظه**: إذا حفظتم التبغ في وعاء زجاجي تضعون فيه قطعة بطاطا أو جزر نيئة، تحولون دون تيبّسه السريع.

■ **بقع التبغ**:

□ على القماش: امسحوا البقعة بالسبيرتو عيار ٩٠ بعد أن تمزجوه بقليل من سائل الجلي. اشطفوه بالماء الصافي واغسلوا القماش أخيراً كالمعتاد.

□ على الأصابع: إن الأصابع الملطّخة بالنيكوتين مزعجة للنظر. للتخفيف من هذه البقع، افركوا أصابعكم يومياً بقطنة تبلّلونها بماء الأوكسجين عيار ١٠، أو بعصير الحامض.

■ **لإزالة رائحته**: أشعلوا شمعة معطّرة وافتحوا النوافذ. يمكنكم

أيضاً أن تضعوا بعض النقاط من خلاصة الصعتر أو اللافندر في قِدر من المياه المغلية أو في جهاز التدفئة عندما يكون شغالاً.

• تتبيل الطعام:

كي تجدوا دائماً ما تتبلون به الأطباق التي تعدّونها، امزجوا مقداراً من البهار ومقدارين من الملح ثم املأوا بهذا الخليط مملحة تضعونها بالقرب من طاولة عملكم أو من موقد الطهو.

• تحميلة:

لا تنسوا أن تبللوا التحميلة بالماء البارد لئلا تسيل بين أصابعكم.

• تذهيب (طلاء ذهبي):

□ أغراض مذهبة: ربما اكتسبت هذه الأغراض بريق الذهب لكنها لا تتمتع بصلابته، فهي تخسر لونها ولمعانها بسرعة، إذا أهملت. افركوها بخرقة مبللة بالأمونياك لتنظيفها بطريقة غير مؤذية، واغسلوها بعدئذٍ بالماء والصابون ولمّعوها بخرقة أو بجلد الغزال.

• تذويب الجليد:

□ لتذويب الجليد داخل الثلاجة، استعملوا مجفف الشعر.

□ احتفظوا بالماء الناتج عن ذوبان الجليد فهو خال من الكلس وممتاز لريّ النباتات السريعة العطب مثل الشجيرات القزمة (bonsaï) أو السحلبية (orchidée). يمكنكم استعمال هذا الماء للري كما للرش.

• تربة:

إنّ التربة التي تغرسون فيها شتولكم الداخلية تخفي أحياناً أعداءً

خطيرين. للتخلّص منهم، عقّموا التربة بإدخالها الفرن أو بسكب قِدر من المياه المغلية عليها.

قبل أن تغرسوا أو تبذروا أي نوع من النبات، لا تنسوا أن تطهّروا الأحواض والأواني إلخ، قبل استعمالها.

• **تِرموس thermos:**

لتنظيف التِرموس، اسكبوا فيه مياهاً مغلية وحفنة من الأرُز. خضّوه جيداً ثم اغسلوه.

• **تسوّس الأسنان:**

صنّفت منظمة الصحة العالمية تسوّس الأسنان على أنه الآفة الثالثة عالمياً بعد السرطان وأمراض القلب والشرايين. للوقاية من التسوّس - وهو أمر ممكن جداً - عليكم بتنظيف أسنانكم ثلاث مرات يومياً ومن المستحسن استعمال معجون أسنان بالفليور (Fluor). فقد ثبتت قدرة هذا الأخير على الوقاية من التسوّس إذ يحدّ ظهوره بنسبة ٦٠٪. ولهذا السبب بالذات يصف الأطباء أقراص الفليور للأطفال، بغية تزويدهم ببعض المناعة ضد التسوس.

على ذكر الفليور، هل تعرفون أن الشاي يحتوي على كمية منه؟

لا تعطوا أولادكم السكاكر عند المساء فإن أمام السكر الليل بطوله ليتحول إلى حمض يهاجم الأسنان وينخرها.

• **تشقق (من البرد):**

يحصل ذلك في فصل الشتاء ويترافق مع تورم البشرة وتحوّل لونها إلى أزرق أو أحمر.

إن الأطفال والمصابين بمشاكل جريان الدم معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بهذا التشقق.

لتفادي الإصابة به، حاولوا، قدر الإمكان، عدم الانتقال فجأة من جو حار إلى جو بارد، واكتسبوا عادة تغذية أيديكم بكريم دهني جداً. وإذا لم يتوافر هذا الكريم يمكنكم استخدام الزبدة بكل بساطة، أو زيت اللوز الحلو، لحماية بشرتكم.

■ **العناية بالتشقق:** عندما يحصل التشقق ينبغي أن يعالج.

□ يمكنكم أن تغسلوا اليدين أو القدمين بماء الكرفس: لذلك ابشروا الكرفس اللفتي أو عروق كرفس واغلوها في الماء. اتركوا الخليط يبرد قليلاً ثم غطسوا اليدين أو القدمين في ماء الخضار هذا.

□ إن مغاطس ماء النخالة تلعب دوراً مهدئاً. ويمكن أن تستكمل بدهن مرهم يحتوي على الكافور.

□ وأخيراً، إذا كان لديكم استعداد للإصابة بالتشقق، يجب حتماً أن تستشيروا الطبيب الذي سيصف لكم علاجاً بالفيتامين D للوقاية.

• تشميع:

مع مرور الوقت، يتصلّب شمع العسل ويغدو استعماله صعباً. يمكنكم تليينه بتسخينه لبضع دقائق في حوض من الماء الساخن على طريقة البان ماري.

سوف تحصلون أيضاً على نتيجة جيدة إذا ما سكبتم فوقه بعض قطرات الحامض أو الخل أو الحليب الساخن أو حتى التيريبانتين، وحركتم المزيج بملعقة قديمة.

• تشنج عضلي:

أحياناً يعود التشنّج في العضلات إلى نقص في الأملاح المعدنية

كالبوتاسيوم والماغنيزيوم والكالسيوم، لكنّ طبيبكم وحده قادر على تحديد سببه ووصف الأدوية اللازمة لشفائكم.

في انتظار أن تستشيروه، جرّبوا هذه الوصفة المدهشة التي تقضي بوضع مغنطيس تحت الفراش وستكون النتيجة مفيدة على ما يبدو!

• **تصريف المياه:**

عند زرع نبتة في وعاء من الضروري أن تفكروا بطريقة لتصريف المياه في أسفل الوعاء. وهكذا تصرّف التربة بسرعة أكبر ماء الري من جهة، ومن جهة أخرى تشكل مساحة التصريف طبقة تهوية تسمح للجذور بأن تتنفس. تستعمل عادة لتصريف المياه قطع من الخزف أو بعض الحصى أو كرات من الصلصال. وإذا لم تتوفر لديكم يمكنكم استبدالها بكرات صغيرة من ورق الألمنيوم.

• **تعب:**

إليكم وصفة مدهشة من ابتكار طبيب أميركي، لمحاربة التعب العابر، أي بعبارة أخرى الإرهاق البسيط: افركوا بقوة راحة اليد اليمنى (أو اليسرى إذا كنت أعسر)، لثوان معدودة. إن هذه الحركة تثير الأعصاب المتواجدة تحت البشرة تماماً، وتؤثر على الغدتين الكظريتين، مسببة إفراز هرمونات منشطة جداً.

هذه التجربة لن تكلفكم شيئاً على أي حال، إضافة إلى سهولة تطبيقها في كل مناسبة.

• **تفاح:**

■ **قشرته:** لتلميع قشرة التفاح ومنعها من التجعّد، افركوها بخرقة مبلّلة بالغليسرين (ستبدو التفاحة برّاقة شهية).

□ احتفظوا بقشور التفاح الجافة: يمكنكم تحضير نقيع لذيذ جداً أو إعداد مربيات لا تحتوي على الكثير من البكتين (pectine).

■ **استهلاكه**: تمتد الفترة المثالية لتناول التفاح بين تموز وشباط، فبعد هذه الفترة يُحفظ التفاح في البرادات ويغدو لبّه شبيهاً بالقطن.

■ **طهوه**: لإبراز نكهة كمبوت التفاح، أضيفوا إليه بعض القرفة أو الزنجبيل وحلّوه بالعسل أو السكر الأسمر.

□ إليكم وصفة لتحضير تفاح مشوي لذيذ: يكفي أن تفرغوا قليلاً من لبّه وتحشوه زبدة وسكراً ناعماً ولوزاً مطحوناً قبل إدخاله الفرن.

□ لكي يبدو التفاح المطهو بالفرن جميل الشكل، شققوه قليلاً بعد أن ينضج.

■ **فوائده الصحية**: إن التفاح مسهل وهو نيء ومهدىء للأمعاء وهو مطهو. إن تناول تفاحة نيئة يقوّي اللثة ويبّيض الأسنان ويلطّف رائحة الفم.

□ إذا كنتم تتّبعون حمية، لا تتناولوا أكثر من تفاحة واحدة يومياً (لا سيّما إن كانت كبيرة الحجم) لأن التفاح يحتوي على السكر.

• تكلكل القدم:

إذا كانت أقدامكم مصابة بتلك التشوهات الجلدية القاسية والمؤلمة بسبب انتعال الأحذية الضيقة، انقعوا أقدامكم في الماء الساخن جداً بعد أن تضيفوا إليه كوباً من بودرة النشاء.

• تلبيس خشب:

قد تنتفخ المفروشات الخشبية أو حتى تتقشّر تحت تأثير الرطوبة والفروقات الحرارية. في هذه الحالة، استعينوا بمكواة وثبتوا حرارتها

على الحرارة القصوى. غطّوا الخشب بقطعة قماش واضغطوا عليه بقوة، فيذوب الصمغ تحت تأثير الحرارة. وعندما يبرد تكون القطعة قد عادت إلى مكانها الطبيعي، شرط أن تضغطوا عليها لبعض الوقت.

ملاحظة: طبّقوا هذه الطريقة لمعالجة مفروشات حديثة أو ذات قيمة دنيا. أمّا لتصليح المفروشات القديمة، فاعتمدوا على مهارة نجار مختص بترميم الأثاث الفخم.

• توتياء البحر:

□ يعجّ البحر الأبيض المتوسط بهذا النوع الغريب من الصدف الذي يغلّفه درع من الأشواك. إن المرجان الطري اليوديّ الطعم الذي يحويه له ذوّاقته. إذا كنتم من محبّي التوتياء، انتظروا منتصف شهر آب/أغسطس ولا تتناولوا إلاّ الليلكية اللون أي الأنثى فهي التي تحتوي على المرجان الطري اللذيذ.

□ إذا أردتم اقتناء مجموعات من هذه الأصداف بدون أن تفتّشوا عن تلك التي فقدت أشواكها، إليكم طريقة سريعة لنزع أشواك التوتياء: اثقبوا الصدفة من الطرفين وانزعوا المرجان الموجود داخلها بعناية فائقة ثم انقعوها في ماء الجافيل فتسقط الأشواك وحدها خلال بضعة أيام.

• تورّم:

هل اصطدمتم بشيء ما، وتخشون أن يسبب ذلك تورّماً؟ ضعوا على الفور مكعب ثلج على المكان المصاب أو كمّادة ماء بارد جداً.

الثلج والماء ليسا في متناول يدكم؟ إلجأوا إذاً إلى هذه الحيلة المعروفة والتي تقضي بأن تضغطوا على المكان المصاب بقطعة نقدية.

ولكن لا تنسوا كمادات الأرنيكا (زهرة الغطاس) التي عالجت

تورّمات أجيال وأجيال من الأولاد.

• توست:

ما من أمر أكثر إزعاجاً من التوست الذي يتفتت عندما تلامسه السكين لدهن الزبدة عليه! لتفادي الازعاج في الصباح (أو أي ساعة أخرى من النهار)، ضعوا ثلاث قطع توست الواحدة فوق الأخرى ثم ادهنوا الزبدة عليها بدون أي خوف.

أمّا الحل الآخر فيقضي بأن تستعملوا زبدة طرية أو زبدة نباتية فذلك يؤدي إلى دهن كمية أقلّ من الزبدة على التوست وهو أفضل لمن يودّ المحافظة على رشاقته.

■ **شراء**: ستتراجع إمكانية الحصول على توست مفتّت إذا ما ابتعتموه في علب من كرتون، فهي أكثر متانة من الغلافات الأخرى كما أنها تقدم حماية أفضل ضدّ الرطوبة.

■ **حمية**: لم ينحّف التوست أحداً يوماً والاعتقاد بأنه يحتوي على سعرات حرارية أقلّ من الخبز هي فكرة خاطئة فهو يولد ٤٠٠ سعرة حرارية في كل ١٠٠ غ بينما يولد الخبز ٢٥٥ سعرة حرارية في الكمية نفسها. إذاً، في حال كنتم تتبّعون حمية، لا تنقضّوا على التوست مرتاحي الضمير واعرفوا ما تتناولونه بالضبط.

• تين:

■ **طازج**: نجده بالنوعين الأسود والأخضر؛ أما الذوّاقة فيفضّلون التين الأسود ذا الثمرة الصغيرة، القصيرة والممتلئة، التي تجمع بين كثرة العصارة وحلاوة الطعم. يرافق التين، على الطريقة الإيطالية، اللحوم الباردة، فيضفي عليها طعماً لذيذاً.

□ لتقديم التين كتحلية، يمكنكم شقه إلى أربعة أجزاء، تُفتح قليلاً حتى يبدو طابع التين مثل زهرة.

□ لا تشتروا التين ناضجاً جداً (فهو يؤدي إلى عسر هضم)، ولا فجّاً (فقد يتسبب بظهور بثور في الفم). اختاروه في أول نضوجه، عندما ترون نقطة من عصارته تلمع على عنق الثمرة.

■ **التين المجفف**: يولّد كل مئة غرام من التين الأخضر ٨٠ سعرة حرارية، في حين تولّد مئة غرام من التين المجفف ٤٠٠ سعرة!! إنه يشكل غذاء كثير السعرات الحرارية، لذلك ينبغي عدم الإكثار من تناوله، أولاً إذا أردتم المحافظة على رشاقتكم، وثانياً لأن التين المجفف مسهّل قوي للمعدة (أكثر من الخوخ الذي اشتهر في هذا المجال).

■ **طريقة حفظه**: كانت جدّاتنا يحفظن ثمار التين المجففة في علب معدنية مع بعض أوراق الغار، التي تحفظها بشكل أفضل وتظهر نكهتها الطبيعية.

□ أفضل أنواع التين المجفف هي تلك التي تبدو وكأنها رُشت بالطحين، وحين تلمسونها تجدونها جافة تماماً.

حذار من التين الذي يبدو وكأنه حفظ بعصيره، وهو مطبّق وطري.

حرف الثاء 

• تؤلولة:

إن العلاجات المعدّة لإزالة الثؤلول كثيرة بقدر ما هي غريبة (لكنها غالباً ما تكون فعّالة).

□ كثيرة هي النباتات المضادة للثؤلول وأشهرها بقلة الخطاطيف (عروق الصباغين) Chélidoine أو نبتة الثؤلول والمخلَّدة joubarbe وهي نبتة صغيرة ذات أوراق غليظة تشبه الأرضي شوكي (الخرشوف) من حيث الشكل.

تُستعمل عصارة بقلة الخطاطيف الصفراء وعصارة المخلدة الشفافة مرتين يومياً على موضع الثؤلول ممّا يؤدي إلى زوال هذه النتوءات المزعجة.

□ كمادات الثوم الطازج أو البصل المملّح فعالة أيضاً.

□ يمكنكم كذلك أن تغطّوا الثؤلول بكمادة من الطحين المبلّل بالخلّ (ينصح بهذه الطريقة أيضاً لمعالجة مسامير القدمين).

□ والأغرب من هذا كلّه هي العلاجات التي يصفها الدكتور بيرون أوتريه Peron-Autret: افركوا الثؤلول بحلزونة أو بزّاقة ثم علّقوها بخيط وسوف تلاحظون أنّ الثؤلول يجف كلّما جفّت البزاقة.

□ اقتلعوا نبتة إحدى الحبوب (سنبلة قمح أو نبتة ذرة...) مع جذورها. اقطعوا الساق وافركوا الثؤلول بالسائل الذي يتسرّب منه ثم

اغرسوا النبتة مجدداً في التراب بشكل مقلوب، أي الجذور تبقى في الهواء والساق تدفن. ضعوا نبتتكم في مكان رطب وستلاحظون أن الثؤلول يزول في الوقت نفسه الذي تتلف فيه ساق النبتة.

قد تُثبِت هذه العلاجات، الأقرب إلى السحر والفعالة في آن واحد، أن أسباب ظهور الثؤلول جسدية ونفسية معاً، ويكفي أن نؤمن بالعلاج لكي يتكلّل بالنجاح.

● **ثوم:**

■ **هضمه**: يتذمر بعض الأشخاص لعدم قدرتهم على هضم هذا التابل الضروري في الأطباق المتوسطية. للتخلص من هذه المشكلة ولكي تتناولوا الثوم بدون أي خوف، يكفي أن تنزعوا الرُشَيم الأخضر الموجود داخل فَصّ الثوم.

■ **طهوه**: لتطييب أحد أطباقكم، أغرزوا فَصّ ثوم مُقشَّر في شوكةٍ وافركوا به قعر الطبق.

■ **رائحته**: للتخفيف من مفعول طبقٍ مشبع بالثوم، امضغوا عرق بقدونس أخضر أو حبة بن أو كبش قرنفل أو بعض حبوب العدس.

■ **في السلَطَة**: إن عروق الثوم الخضراء لذيذة جداً في السلطة. لكي تتزوّدوا بهذه العروق طيلة فصل الشتاء، ضعوا رأس ثوم فوق كوب ماء فتنبت الأعناق بسهولة.

حرف الجيم (ج)

• جارب:

■ **حياكتها**: كانت النساء قديماً يحكن الجوارب على أعقابها بخيط مزدوج لئلا تبلى سريعاً.

■ **غسلها**: تستعيد الجوارب البيضاء لونها الناصع بعد أن تميل إلى اللون الرمادي، إذا ما أضفتم بضع ملاعق من ماء الأوكسجين إلى الغسيل.

• جافيل (ماء الجافيل):

■ **رائحته**: لماء الجافيل حسنات كثيرة، لكنه يترك على الأصابع رائحة عنيدة إذا ما استُعمل من دون قفازين. يمكنكم التخلص من هذه الرائحة الكريهة إذا فركتم اليدين بقليل من الخلّ أو عصير الليمون الحامض، اغسلوهما بعد ذلك بصابون بلدي أو صابون مارسيليا.

■ **حسناته**: لا يُستعمل ماء الجافيل للتبييض فقط، بل هو معقم ممتاز أيضاً. عليكم إضافته إلى ماء الغسيل إذا لم تغلوه واستعملوه حتى لو كنتم تغسلون ثياباً ملونة. ولكن في هذه الحال، ينبغي تخفيفه بالماء، لهذا، أضيفوا إلى ربع كوب من ماء الجافيل ربع كوب من الماء ثم أضيفوه إلى ماء التفويح.

□ لتبييض شيء ما أضيفوا ماء الجافيل إلى الماء الساخن جداً

فكلما كان الماء ساخناً كلما تبخّر الأوكسجين.

□ لإزالة الرائحة عن المقالي والأطباق ومن داخل البرّاد اغسلوها بمزيج من الماء وماء الجافيل بمعدل كوب من ماء الجافيل في ليتر من الماء.

□ حذار استعمال ماء الجافيل لتنظيف الفضّة، لأنه يسوِّدها وله التأثير نفسه على الإينوكس والألمينيوم.

□ قبل استعمال ماء الجافيل خضّوا العبوة بقوة، وإلا أصبح أكثر تركيزاً في العمق.

• جبنة:

١ ـ الروكفور (جبنة عَفِنَة):

■ **شراؤه:** لا تشتروا الروكفور المغلّف مسبقاً بالبلاستيك فإنه يخسر الكثير من مزاياه وغالباً ما يكون مالحاً.

□ بإمكانكم أن تجعلوا الروكفور طرّياً أكثر بمزجه مع بعض الزبدة.

□ إذا تبّقى لديكم قطعة جافة من الروكفور إيّاكم أن ترموها إنّما امزجوها مع زيت الزيتون والخل فتحصلون على صلصة ممتازة لأطباق السلطة.

٢ ـ جبن مبشور:

إذا تركناه في كيسه البلاستيكي يتعفّن. وإذا وضعناه في وعاء مكشوف يزنخ. كيف يُحفظ إذاً الجبن المبشور؟

إليكم طريقة بسيطة لحفظه: يلفّ الجبن بفوطة غُطِّست مسبقاً في

ماء مملّح ثم عصرت، بحيث يبقى رطباً مبلولاً. ضعوا بعد ذلك الجبن المبشور في البرّاد.

٣ ـ الغرويير Gruyère :

□ يتغير شكل جبنة الغرويير إذا تُركت في الهواء الطلق، إذ تعرق ولا تعود تثير الشهية. لتفادي حصول ذلك، احفظوها في علبة بلاستيكية لها غطاء، وضعوا في تلك العلبة مكعباً من السكر.

□ يمكنكم إعادة شيء من الطراوة إلى جبنة الغرويير بعد أن تقسو، إذا لففتموها لساعات قليلة في خرقة مبلّلة بالخل الأبيض المخفف بالماء، يمكنكم أن تنقعوها أيضاً لساعات عدة في الحليب الطازج.

• جرح:

عندما تجرحون أنفسكم جرحاً خفيفاً، عند الحلاقة مثلاً، أوقفوا نزف الدم الذي قد يلطّخ ثيابكم، بفرك الجرح بحجر الشبّ الذي يُباع على شكل عيدان. وإن لم يكن متوفراً لديكم، فانزعوا ورقة سجائر والصقوها كضمادة على الجرح، ثم انزعوها بالماء الفاتر عندما يتجمد الدم.

• جزرة:

في أواسط القرن التاسع عشر، كان الجزر أبيض اللون كاللفت تماماً. ثم تحوّل إلى البرتقالي الذي نعرفه حالياً ـ والذي بدونه ما كان الجزر ما هو عليه ـ بفضل عمليات تلقيح وتأصيل عديدة.

ويعود هذا اللون إلى الكاروتين (Carotène) وهو صبغ يمنح البشرة لوناً جميلاً (إن الحبوب المساعدة لاكتساب اللون الأسمر غنية به). إن

سمك الترويت الوردي اللحم (يشبه السلمون) يتناول الكثير منه فيكتسب ذاك اللون الوردي البرتقالي الذي يحبّه المستهلك.

■ **جودته**: إذا كان لون الجزر زاهياً فذلك دليل على جودته أي أنه طري وحلو المذاق تماماً كما تحبونه. ولكن احذروا الجزر الكبير الحجم فهو غالباً ما يكون قاسياً. عندما تبشرون الجزر، اعصروا عليه بعض الحامض كي لا يسودّ لونه بفعل احتكاكه بالهواء. يمكنكم استعمال الحامض أيضاً لتنظيف أصابعكم التي تلطخت أثناء تقشير الجزر. للحؤول دون ذلك، بلّلوا أيديكم قبل التقشير ولن يترك الجزر أي أثر عليهما.

■ **في الحديقة**: تهدّد الجزر حشرات مزعجة كالحرّاثة (Courtilière) أو ذبابة الجزر (mouche de la carotte). لإبعاد هذه الحشرات اتبعوا هذه الوصفة السهلة:

امزجوا بعضاً من تفل القهوة مع بذور الجزر قبل زرعها وهو أمر كفيل بإبعاد الحشرات كما أنّ تفل القهوة سماد طبيعي ممتاز.

■ **في التغذية**: يُقال إن الجزر يُكسبكم بشاشة ومزاجاً جيداً وهذا سبب إضافي لكي تتناولوه. إذا كنتم تحبون الجزر نيئاً، فلا تتأخروا في تناوله وإلاّ فقد فيتاميناته لا سيّما الفيتامين A.

□ يشكّل الجزر المطهو علاجاً ممتازاً للإسهال. ولكن انتبهوا، فالحساء الذي تحضرونه لأطفالكم يجب ألا يحفظ مدة طويلة لأن الجزر المطهو سرعان ما يولّد النيترات وهي مادة مضرة بصحة الأطفال.

■ **تجميل**: يمكنكم تحضير قناع تجميل بواسطة الجزر المبشور، تضيفون إليه ملعقتين أو ثلاث من زيت اللوز. ضعوا هذا القناع على وجهكم وعنقكم لمدة عشر دقائق تقريباً ثم اغسلوا وجهكم بالماء

الفاتر.

إذا شربتم يومياً عصير جزر اكتسبت بشرتكم لوناً وردياً وسَهُل عليكم اكتساب لون السمرة. أضف أنّ عصير الجزر يحول دون إصابتكم بالبثور التي تسببها الشمس.

• **جصّ/جفصين:**

إذا كان الغبار قد عشعش في أغراض مصنوعة من الجصّ، فأصبحت رمادية اللون، إليكم وصفة تعيد إليها بياضها السابق: اطلوها بالغراء (حضّروه بأنفسكم: يكفي أن تمزجوا النشاء بالماء). استعملوا الفرشاة لتتمكنوا من الوصول إلى أدق الزوايا ودعوا القطعة تجفّ ثم افركوها بفرشاة ناعمة، وسيتكفّل النشاء بنزع الغبار والقذارة كلّها.

• **جلد:**

يجب تنظيف الجلد والعناية به جيداً كما ينبغي تكريس بعض الوقت والصبر لهذه العملية.

■ **الجلد ذو المظهر المشقق:** عندما تظهر بعض التشققات على الجلد، ادهنوه باللانولين (Lanoline).

■ **الجلد المتسخ:** إن لم يكن الجلد ملَطخاً، فنظفوه بالماء والخل وحسب. كما يمكنكم أن تدهنوه بزلال البيض المخفوق قبل أن تدعوه يجف (بخاصةِ الجلد الفاتح اللون).

■ **البوكس box:** إنه جلد عجل مدبوغ وهو نوع فاخر من الجلد غير أنه سريع الاتساخ لذا يمكنكم تنظيفه بخرقة مبلّلة بالحليب.

■ **جلد التمساح والعظايا والأفعى:** يمكن حفظ هذه الجلود الفاخرة لسنوات شرط الاعتناء بها، فالجأوا من حين إلى آخر إلى دهن

هذه الجلود بالفازلين أو الغليسرين لتليينها. دعوا هذه المادة على الجلد طيلة الليل وفي الصباح التالي لمّعوا الجلد بخرقة نظيفة وجافة تماماً.

■ **الجلد اللمّاع**: لزيادة لمعان هذا النوع من الجلد، استعملوا الحليب أو زلال البيض بعد مزجه بزيت الفازلين (huile de vaseline) أو الغليسرين (Glycérine) أو اللانولين (lanoline).

■ **الجلد المتعفّن**: أزيلوا بقع العفن بواسطة التيريبانتين ثم لمّعوه كالمعتاد.

■ **الجلد المشقق**: (نعل الأحذية بوجه خاص)، انقعوه طيلة الليل في زيت الكتّان.

■ **الجلد المبلّل**: لا تجففوا أبداً الجلد المبلّل بالقرب من مصدر حرارة إذ يغدو قاسياً. فإذا حصل ذلك، حاولوا تليينه بدهنه بزيت الفازلين أو الغليسرين أو اللانولين.

■ **الجلد الأبيض**: من الطبيعي أن يتّسخ الجلد الأبيض أكثر من سواه ولكن يمكنكم تنظيفه بدهنه بطبقة خفيفة من مزيل الماكياج. دعوه يجف ثم امسحوه بخرقة جافة ونظيفة.

■ **الجلد الباهت اللون**: امسحوه بالسبيرتو ثم شمّعوه كالمعتاد.

■ **لتلميع الجلد**: بعد تشميع الجلد، رشوه بسبراي تثبيت الشعر (الأحذية بوجه خاص). يمكنكم أيضاً استعمال قشور الحامض أو الليمون أو حتى عصير الليمون فهو ينظف ويلمّع في آنٍ معاً. دعوا الجلد يجف ثم لمّعوه بخرقة. إن الجهة الداخلية لقشر الموز فعّالة لتنظيف الجلد المخدوش.

وأخيراً، إليكم وصفة المحترفين التي تعيد للجلد لمعانه: بعد

تشميع الجلد، ابصقوا عليه، دعوه يجف ثم لمّعوه.

• جلد الشاموا (جلد الظبي):

هذا النوع من الجلد السريع العطب، يميل أحياناً إلى اللمعان في بعض الأماكن. لتفادي هذا الشيء المزعج وإعادة المظهر المخملي إليه، مرروا عليه ورق الصقل أو الجهة الخشنة من إسفنجة الجلي.

□ يمكنكم غسل الشاموا بالماء والصابون، لكن احرصوا بعد ذلك على تجفيفه بعيداً عن أي مصدر للحرارة وعلى فركه بفرشاة خاصة مصنوعة من المطّاط وذات أسنان غليظة.

• جلد الكتب:

■ **العناية به**: إن الجلد الذي يغلّف الكتب جميل إنّما يجب الاهتمام به. وبدلاً من تشميع الجلد باستمرار وهي عملية تؤدي مع الوقت إلى اتّساخه، امسحوه بقطعة من الصوف بعد فركها مطوّلاً على شمعة بيضاء، فإنّ الشمع يقي الجلد من البقع.

□ لإحياء تجليد قديم بهتت ألوانه، خذوا بودرة تلوين من لون الجلد وذوّبوها في زيت الزيتون ثم اطلوا بها الموضع المتلف بعناية شديدة. دعوا الجلد يجف جيداً ثم لمّعوه بخرقة من قماش.

□ لتلميع الجلد، اخفقوا بياض بيضة وأضيفوا إليه بعض الخلّ وادهنوا به الجلد المتّسخ أو الذي بهت لونه. يمكنكم أيضاً تنظيف الجلد بالصابون الجاف أي من دون أن تبللوه. لإزالة الصابون مرروا عليه إسفنجة رطبة مرّات متعددة.

قوموا بتجربة صغيرة على زاوية من الجهة الداخلية للتجليد للتأكد من أن الجلد لن يبهت لونه.

• جليد:

■ **في الحديقة:** الجليد عدو لدود للحديقة. لمحاربته إليكم وصفة عجيبة تداوي الداء بالداء: إذا خشيتم على نباتاتكم من الجليد، استيقظوا باكراً وبلّلوا النباتات التي يغطيها الجليد بالماء. قد تبدو لكم هذه الوصفة غريبة، إلا أن الماء سيتحول إلى طبقة سميكة من الجليد تحمي النبتة من عملية ذوبان الجليد التي تسبب أضراراً جسيمة ناتجة عن انفجار الخلايا الداخلية للنبتة، الذي يعطيها مظهراً خاصاً أشبه بمظهر النبات بعد سلقه.

■ **الغسيل:** لن يتجلد الغسيل الذي تنشرونه في الخارج ليجف، كما لن تجدوه متخشباً، إذا أضفتم حفنة من الملح إلى ماء التفويح الأخير.

• جهاز التدفئة:

■ **حرارة:** لزيادة قوة جهاز التدفئة، ضعوا ورقة المنيوم وراءه، بمحاذاة الحائط.

■ **طلاؤه:** لطلاء جهاز التدفئة، يُستحسن نزعه من مكانه بغية الوصول إلى الزوايا كلّها غير أن ذلك ليس بالأمر الممكن دائماً. في هذه الحالة، علقوا قطعة كبيرة من الإسفنج في طرف عصا طويلة ورفيعة بما يكفي لتنزلق بين الحائط وجهاز التدفئة، وستسمح لكم الإسفنجة المشبعة بالطلاء بدهن الزوايا التي لا تبلغها الفرشاة.

□ إذا أمكنكم، استعملوا الطلاء المضغوط في عبوات فاستعماله أسهل بكثير من الفرشاة.

□ انتبهوا: بعض أنواع الطلاء لا يتحمل الحرارة. قبل شراء أي منها استعلموا عن مدى تحمّلها للحرارة المرتفعة (بعض أنواع الطلاء لا تنتفخ ولا يتغيّر لونها).

■ **جهاز زيادة الرطوبة:** أثناء عمل جهاز التدفئة، يبقى عمل جهاز زيادة الرطوبة محصوراً في تأمين نسبة كافية من الرطوبة، غير أنه بإمكانكم استعماله لنشر العطور. يكفي أن تسكبوا بضع نقاط من عطركم المفضل في مستوعب الماء الخاص بهذا الجهاز.

• جوز:

■ **نداوة:** إن أردتم إعطاء الجوز الجاف طعم الجوز الطازج، انقعوا اللب بالحليب طوال الليل. ويمكنكم أيضاً أن تنقعوه بالمياه المالحة لتسهلوا عملية نزع القشرة الرَّقيقة التي تغلّفه وهي مهمَّة يصعب دائماً إنجازها.

■ **حفظه:** يحافظ القرويون على الجوز لأشهر عديدة عن طريق طمره بالتراب في إحدى زوايا الحديقة. وتسهل عليكم عملية إخراجه من الأرض إن غطيتموه بالتُرْب عوضاً عن التراب العادي. إن كنتم لا تملكون حديقة، استعملوا جرَّة من الفخار تضعون فيها طبقات الجوز والرمل أو التراب بالتعاقب.

■ **الجوز الأخضر:** يمكن أن تعدّ منه حلوى شهيّة.

□ الجوز المعقود بالسكر: قشروا الجوز الأخضر قليلاً واغلوه بالماء حتى يصبح بإمكانكم إدخال إبرة فيه بسهولة، ثم ضعوه في المياه الباردة وصفّوه. ثم اطهوه في المياه مع كمية من السكر تعادل الوزن الذي بلغه الجوز بعد الغلي. واطهوا السكر حتى يصبح لزجاً ثم ارفعوا الثمار من الشراب واتركوها تبرد.

جوز الهند:

إن أردتم أن تكسروا جوزة الهند بسهولة ابحثوا عن «عيونها»،

وهي عبارة عن ثلاثة ثقوب مستديرة وسوداء تخترقونها بواسطة مفك البراغي والمطرقة. اجمعوا الحليب الذي يسيل منها ثم اكسروا الجوزة بالمطرقة.

ويمكنكم أيضاً أن تضعوا جوزة الهند في فرنٍ ساخن لمدة نصف ساعة فتنكسر أحياناً من تلقاء نفسها.

■ **حليب جوز الهند**: إن كنتم بحاجة إلى حليب جوز الهند لاستعماله في وصفة معينة (الكاري على الطريقة الهندية مثلاً)، يمكنكم أن تحصلوا عليه حتى لو لم يكن لديكم جوزة طازجة. كل ما عليكم فعله هو أن تنقعوا لبّ جوزة الهند الجاف والمبشور في الحليب.

• جيلاتين:

يُستعمل الجيلاتين لتحضير أطباق وحلوى مخثرة. لكنه غذاء مفيد للجمال أيضاً، وبخاصة الأظافر والشعر. إذا أصبح شعرك متقصّفاً، أو أصبحت أظافرك طريّة جداً وسريعة العطب، فكري بأن تعالجيها بالجيلاتين.

يمكنك استخدامه بشكله الغذائي أو ككبسولات تجدينها في الصيدلية، تتناولينها على الأقل عشرين يوماً في الشهر.

حرف الحاء (ح)

• **حاجب:**

■ **إزالة الشعر الزائد:** لا تعمدي إلى إزالة الشعر الزائد في الحاجبين بشكل عشوائي لأن الشعيرات حين تعود وتنمو تبدو مشعثة. على العكس أبقي على شكل حاجبيك الطبيعي مع ترتيبهما في الآن نفسه.

□ إليك طريقة يتبعها خبراء التجميل كي لا يزيلوا الكثير من الشعر: ضعي على وجهك قلماً على نحو عامودي إنطلاقاً من أعلى الأنف وأزيلي الشعر النابت فوقه.

□ لا تنسي أن تطهّري بشرتك بالسبيرتو (وإلاّ حذار البذور الصغيرة) وإن كانت بشرتك مفرطة الحساسية افركيها بقطعة من الثلج لتخديرها.

□ إن كان شعرك بنياً فاتح اللون، يؤدي الحاجبان الداكنا اللون إلى إعطاء وجهك مسحة متصلبة. ولكن يمكنك أن تفتّحي لونهما درجة أو اثنتين، لذلك استشيري اختصاصية تجميل أو مزين شعر.

• **حامض:**

■ **انتقاؤه:** كلما كان الليمون الحامض أصفر اللون كلما ازداد غناه بالفيتامينات، ولا سيّما بالفيتامين C المضاد للجراثيم ولتكلّس الأسنان.

اختاروا الثمار المستديرة الشكل فهي تحتوي على كمية من العصير تفوق تلك التي تحويها الثمار المستطيلة.

■ **حفظه**: يحفظ سكان شمال أفريقيا الحامض في أوعية كبيرة مليئة بالماء.

□ إذا كنتم تحتاجون فقط لبضع نقاط من الحامض، اثقبوا الثمرة ثم سدّوها بواسطة مسواك للأسنان.

□ أمّا إذا لم يكن لديكم عصير حامض فاقطعوا الثمرة في وسطها ثم استعينوا بشوكة تغرزونها فيها وتديرونها لاستخراج العصير.

□ لحفظ نصف حامضة مستعملة، غلّفوها بورقة ألمينيوم وضعوها في البرّاد.

• حاملة الصابون:

يمكنكم ابتكار حاملة صابون مميزة بأنفسكم: يكفي أن تقطّعوا قصبة خيزران إلى أجزاء متساوية وتجمعوها بواسطة صمغ سريع أو مسامير صغيرة.

□ عند شراء حاملة صابون، من المستحسن اختيار تلك التي تسمح للماء بالتسرّب من خلال الثقوب.

• حَبّ الشباب:

تظهر هذه البثور المزعجة التي تشوّه الوجه، خلال فترة المراهقة بوجه خاص، عندما تحدث الاضطرابات الهرمونية الكبيرة. لمكافحة حب الشباب، يجدر بكم أولاً استشارة طبيب جلد (إذ أن هناك علاجات فعّالة) كما عليكم الالتزام بقواعد النظافة الشخصية: أغسلوا وجهكم يومياً بواسطة صابون طبّي للبشرة الدهنية وحاولوا مقاومة

رغبتكم في العبث بهذه البثور. وإذا كان لا بدّ لكم من فقأ إحداها، فليكن ذلك وأيديكم نظيفة تماماً، مستخدمين ورقة محارم.

إليكم حيلة صغيرة لتطهير البشرة: امسحوا وجهكم بواسطة قطنة مبلّلة في كوب ماء ذُوِّب فيه قرص أسبيرين (أو كاربونات الصوديوم). إيّاكم واستعمال ماء الكولونيا أو مستحضر يحتوي على السبيرتو الذي يهيج الغدد الدهنية.

• **حبر:**

■ **الحبر المُعدّ في المنزل:** إذا كنتم تحبون الكيمياء، إليكم وصفة لاعداد الحبر بأنفسكم:

امزجوا في زجاجة ٩٥٠ سنتم٣ من الماء المعقم أو المغلي، و٥٠ سنتم٣ من السبيرتو النقي و٢,٥غ من لون الأنيلين (aniline) الأزرق أو البنفسجي (يمكن أن تجدوه في المكتبات الخاصة ببيع أدوات الرسم).

■ **الحبر الخفي:** يمكنكم أن تكتبوا رسائلكم بالحبر الخفي حتى لا يقرأها أحد وللعب دور الجاسوس. يسمّى هذا الحبر أيضاً بالحبر السري لأنه يظل بلا لون حتى يخضع لتأثير مادة «يتفاعل» معها. أبسط أنواع هذا الحبر هو عصير الليمون الحامض. يكفي أن يعرضه متلقي الرسالة، بعد إطلاعه على السر طبعاً، لحرارة اللهب حتى تظهر الحروف المكتوبة. ونجد في كتب قديمة وصفات أكثر غرابة تُستخدم فيها مرارة السلاحف (وهي مادة يصعب الحصول عليها ما لم يكن المرء يسكن المناطق المدارية)، أو حليب التين (وهو النسغ الأبيض الذي يقطر من التين). كما يمكنكم أيضاً أن تستعملوا عصير الخضار الحامضة مثل البصل أو البرتقال، الذي يبدو بنياً عندما يتعرض للحرارة.

■ **بقع الحبر:**

□ على الأصابع: إذا كانت البقعة حديثة يمكن فركها بداخل قشرة الموز.

□ على القماش: إذا كان القماش ملوّناً، ضعوا على البقعة حالاً عصير الليمون الحامض، ثم اشطفوا القماش بالماء الصافي واغسلوه بعد ذلك كالمعتاد.

على قماش أبيض: ماء الجافيل فعّال جداً في هذه الحالة.

على الصوف: بللوا البقعة بالحليب المغلي، بعد ذلك اشطفوا القماش ثم اغسلوه.

□ على الخشب: انزعوا أولاً الشمع، ثم أزيلوا البقعة بعصير الليمون الحامض أو حامض الكبريتيك (استعملوه بحرص شديد).

• حبق:

اعتقد القدامى بأنّ هذه النبتة العطريّة تتمتع بقدرة تخولها قتل تنّين وبلسمة لذعات العقارب (حبق الأساطير).

أمّا اليوم فصحيح أن الأساطير لم تعد رائجة غير أنّ هذا لا يلغي شيئاً من قدرة هذا النبتة العلاجية الشائعة الاستعمال والتي تدخل في مكونات أطباق كثيرة.

■ **حفظه**: يحتفظ الحبق برائحته الزكية عندما ييبس ولكن يمكنكم حفظه أيضاً في الزيت أو تجليده.

• حديد مطوّع (Fer forgé):

احموا الحديد المطوع من الصدأ والرطوبة عن طريق طليه بطبقة من الورنيش واصقلوه بعد ذلك بخرقة: لن تصدأ بعدها أغراضكم،

وسوف تبدو برّاقة جميلة.

حشوة (الطيور):

إن الطيور ذات اللحم المدهن، مثل البط والحبش، لا تُحشى بالكثير من المواد الدهنية. لذا جرّبوا الوصفة التالية، وهي من ابتكار رجل يهوى إعداد الأطباق الشهية: اسلقوا ثلاث حبات من البطاطا، اهرسوها بعد أن تنضج وأضيفوا إليها بيضة نيئة، وفص ثوم مهروس وبصلتين مفرومتين ومحمرتين على النار، وبعض الصعتر وورقة غار وملح وبهار واحشوا الطيور بهذا الخليط.

• حذاء:

■ **إذا كان ضيقاً**: إن الأحذية الضيقة تسبّب ألماً حقيقياً للقدمين إذ أنها تخنقهما. للحؤول دون هذا الازعاج، إليكم هذه النصائح:

□ لشراء حذاء جديد، جرّبوه في آخر النهار لأن القدمين المتفختين خير دليل على قياس حذائكم.

□ إذا كان الحذاء يزعجكم، رشّوه بمادة خاصة تمدّد الجلد وترطّبه فيتّخذ شكل القدمين. وإذا لم تتوفر هذه المادة عندكم، مرّروا حذاءكم بسرعة تحت الماء الساخن ثم انتعلوه فوراً.

□ عندما تنتعلون حذاءً بدون جوارب، رشوا في داخله بودرة أو افركوا داخله بالصابون فينزلق الحذاء بسهولة.

• حذاق (حازوقة):

تكثر الوصفات التي تُعنى بإزالة حازوقة عنيدة.

□ على الأولاد إذا ما أصيبوا بالحازوقة أن يقولوا ويكرروا جملة

طويلة معقدة بدون التقاط الأنفاس. ويعمد البعض إلى سؤالهم عمّا إذا سرقوا شيئاً، والمفاجأة بهذا السؤال كفيلة بإزالة الحازوقة.

□ كلوا ملعقة صغيرة من بودرة السكر بسرعة ومن دون أن تتنفّسوا.

□ اشربوا كوباً من الماء بدون أن تتنفسوا.

□ غطّسوا مكعب سكر في ملعقة من الخل واقضموه ببطء (إنها الوصفة الأكثر فعالية).

□ ضعوا حد سكين في كوب من الماء واشربوا ببطء بدون أن يقع السكين.

□ إجعلوا الحجاب الحجاز (عضلة تفصل التجويف الصدري عن البطن) يسترخي، عن طريق قرص الخنصر بقوة وإرجاعه رويداً رويداً نحو الكتف. لا تسرعوا ففعالية هذه الطريقة تعتمد على بطئكم.

• حرق:

لن نسديكم النصائح في ما يختص بالحروق البالغة الخطورة فالطبيب وحده يستطيع معالجتها. أمّا الحروق الخفيفة فيمكن تخفيف آلامها ببعض الوسائل العملية:

□ انزعوا بضع أوراق من ملفوفة طازجة، اسحقوها وافرموها فرماً ناعماً ثم ضعوها على الحرق.

ويقدم المطبخ حلاً آخر أيضاً: ابشروا البطاطا النيئة وضعوا طبقة سميكة منها على البشرة المحروقة. كما أنّ جيليه (مربى رخو) التفاح والكشمش يُهدىء الألم. ثَبتوا هذه المواد في مكانها بواسطة قماش مبلّل بالزيت.

□ ومن الحمّام استعينوا بمعجون الأسنان المشبع بالمنتول[١] فإنّ طبقة كثيفة منه لها مفعول المخدّر.

• حرق الشمس:

ادهنوا على أجسادكم عصير الخيار الطازج لتخففوا من ألم الحروق. يمكنكم أيضاً أن تضعوا على أجسامكم شرائح مستديرة من البطاطا النيئة أو كمادات من الماء الممزوج بالخل.

• حرير:

العناية به: يصعب غسل الحرير لأنّ لون هذا النوع من القماش يميل إلى الإصفرار. فيجدر التعامل معه بدقة وغسله بالماء الفاتر لا الساخن ودعكه باليدين شأنه شأن الصوف.

□ في الماضي كانوا يستعملون ماء البطاطا: امزجوا ٢٠٠غ من لب البطاطا في ليتر من الماء وانتظروا حتى يترسّب في القعر لتصفوا الماء وتستعملوه مثل الماء والصابون.

□ ويمكنكم أن تغسلوا الأقمشة الحريرية السوداء أو الداكنة اللون بالمياه التي تنقعون فيها أوراق العشقة (اللبلاب Lierre) لتحصلوا على نتيجة ممتازة.

□ ويمكنكم أيضاً أن تطبقوا هذه الوصفة القديمة لتزيلوا البقع عن الأقمشة الحريرية: ذوّبوا على نار خفيفة ٢٥٠غ من العسل و٢٠٠غ من الصابون الأسود (صابون بالنعناع) أو الصابون الطبيعي في ليتر من الماء الممزوج بالسبيرتو ثم بلّلوا البقع بهذا المزيج وهو لا يزال فاتراً. بعد ذلك، اغسلوا القماش بالمياه النقية.

---

(١) مادة تُستخرج من روح النعناع وتُستعمل لتخفيف الأوجاع.

• **حساء اللحم والخضار:**

□ إذا أردتم تقديم لحمة ناضجة بدون أن تكون جافة، ضعوها في الماء المغلي بعد أن تضيفوا إليه بصلة تغرزون فيها كبش القرنفل بالإضافة إلى باقة منوعة من الأعشاب المنكهة أي الصعتر والمردقوش، والقصعين وإكليل الجبل. . . ضعوا أيضاً بعضاً من أوراق الكرفس فإنّ مذاقها لذيذ وذرّوا بعض الملح والبهار. أضيفوا الخضار تدريجياً، على أن تكون البطاطا آخر نوعٍ تضيفونه لئلا تذوب في المرق.

□ أمّا إذا أردتم مرقاً لذيذاً، فضعوا اللحمة في الماء البارد، في بداية الطهو.

□ أخيراً، أضيفوا ملعقة كبيرة من الخلّ في المرق لتغدو اللحمة طرية تماماً.

• **حساء مركّز potage:**

□ سوف يكتسب حساؤكم لوناً جميلاً إذا ما أضفتم إليه بصلة مشوية في الفرن.

□ إذا أردتم إزالة الدهون من الحساء، اتبعوا الطريقة نفسها التي تُطبق على المرق. برّدوه لبضع ساعات فتسهل عندئذٍ إزالة طبقة الدهن المتجمدة على السطح.

□ حساء مالح جداً: أضيفوا إليه بعض قطع البطاطا النيئة التي تتكفّل بامتصاص الملح الزائد. يمكنكم أن تتركوا البطاطا في الحساء أو أن تنزعوها قبل أن ينضج هذا الأخير.

□ يُقال أحياناً إن قطعة من السكر كافية لتخفيف حدة الملح في الحساء، غير أنّ طعمه الحلو يخفي الطعم المالح ليس إلاّ، وقد يضفي مذاقاً رديئاً نوعاً ما.

• **حسكة:**

من المزعج لا بل من المؤلم أن تعلق حسكة سمك في حلقكم.

فإذا حصل هذا لكم، لا تحاولوا إزالتها بشرب كوب كبير من الماء إنما بالعكس تناولوا لبّ الخبز (الإفرنجي) الذي يجرّ الحسكة معه.

• **حصف (مرض جلدي معد):**

ينجم هذا المرض المزعج عن الإصابة بجراثيم عنقودية. لا يمكن الاستغناء عن الطبيب لشفاء هذا المرض، لكن بإمكانكم أن تكملوا العلاج الذي يصفه لكم بالوصفة التالية: ادهنوا الوجه بعصير الجزر النيء، أو أعدوا كمّادات من أوراق الجوز المغلية (حفنة في ليتر من الماء) أو من زهرة الأذريون البرتقالية الجميلة المغلية.

• **حقيبة:**

إن الحقائب الحديثة متينة وقوية وغير قابلة للكسر بيد أنّ العيب الوحيد هو تشابهها كلّها. أضفوا على حقيبتكم طابعاً شخصياً بوضع شريط لاصق ملوّن عليها أو شريط قماشي على شكل عقدة، فيسهل عليكم تمييزها من بين الحقائب الأخرى في المطار.

• **حكة/حكاك:**

عديدة هي أسبابه؛ منها الحساسية، لسعات الحشرات أو الطفيليات. ولكن مهما كانت أسبابه فالكل يرغب بالتخلص من ذلك الإحساس المزعج الذي يثيره.

للحد من الرغبة في الحكاك، يمكن مسح البشرة بمزيج من الخل المخفّف بالماء. أما في حال ظهور حكّة حادة، فمن الضروري زيارة

الطبيب لتحديد السبب. ولكن بانتظار ذلك تستطيعون أخذ حمام تذوبون فيه بضع ملاعق من كربونات الصوديوم أو النشاء. وليحفظكم الله مما جرى لـ(مارا) الذي قتلته شارلوت كوردي عندما كان يأخذ حماماً كهذا لتسكين الحكاك الرهيب الذي كان يصيبه بسبب الأكزما!

• **حلزون (بزاق):**

□ في الحديقة: يعتبر الحلزون عدواً خطيراً للحدائق. فهو يفتك في لمح البصر بأوراق الخس والملفوف وغيرها.

لحماية مزروعاتكم، ضعوا في حديقتكم أنصاف حبات من ثمار المندرين أو الليمون (بعد نزع اللب). سيلجأ الحلزون إلى هذه البيوت الصغيرة (خاصة في فصلي الشتاء والربيع)؛ فتسهل بالتالي عملية جمعه. لتسهيل دخوله إلى هذه البيوت، افتحوا فيها «أبواباً» صغيرة بحجم الحلزون.

• **حلي:**

■ **تنظيفها:** توخوا الحذر في ما يتعلق بتنظيف الحليّ وإلاّ حصلت كوارث، كتلك السيدة التي تركت خاتمها يغلي في مزيج من الماء ومسحوق الغسيل ونسيته على النار. أدى ذلك إلى تصدّع الحجر الكريم بشكل غير قابل للتصليح.

□ قليل من سائل الجلي في الماء الفاتر أو الأمونياك كفيل بتنظيف المعادن والأحجار الكريمة المتسخة قليلاً. استعينوا بفرشاة أسنان قديمة لإزالة الأوساخ العالقة في الفجوات.

يستعمل الصاغة نشارة الخشب الفاترة لتجفيف المعادن والأحجار الكريمة وتلميعها.

□ إذا كانت مجوهراتكم ثمينة حقاً، أوكلوا تنظيفها إلى صائغ وهو يهتم بصقلها وإعادة لمعانها السابق.

□ إذا كنتم تملكون حلية رسمت عليها صورة مصغرة، لا تضعوها في أي سائل كان، وإن لبضع ثوانٍ، فإن الألوان ستختفي بسحر ساحر. ولا تقولوا إنه من الغباء القيام بتجربة مماثلة فإننا لا نفكّر دائماً قبل الإقدام على بعض الأمور!

• **حليب:**

■ **فورانه**: لتفادي فوران الحليب أثناء غليه، يستحسن أن تستعملوا ملعقة معدنية صغيرة أو مغرفة قطرها أصغر من الطنجرة التي يفوّر فيها الحليب، هكذا تتجنبون فورانه.

■ **غليه**: للحليب المغلي طعم مميّز لا يعجب بعض الناس. حتى لا يظهر هذا الطعم بقوة، ضعوا الطنجرة التي تغلون فيها الحليب داخل طنجرة أكبر منها مملوءة بالماء البارد ودعوا الحليب يبرد.

■ **عندما يحترق**: لإزالة طعم الحليب المحروق، غطّوا الطنجرة بفوطة مبللة، ثم اعصروها، وكرروا العملية حتى تختفي الرائحة تماماً.

■ **الحليب الرائب**: بعض الناس يكرهون الطعم الذي تمنحه الروبة للحليب. يمكنكم استبدالها بأشواك الأرضي الشوكي الداخلية؛ تستطيعون أيضاً استخدام ورقتين من الغار الصغير، لكل ليتر من الحليب.

□ الطريقة السريعة تقضي بأن تُمزج علبة من اللبن بالحليب (ويستحسن أن يكون هذا الأخير غير مغلي)، ثم يوضع الوعاء في مكان دافىء.

■ **الحليب المجفف**: لتحسين طعم الحليب المحضّر من الحليب

المجفف أضيفوا إليه ذرة ملح.

□ إذا أضفتم إلى فنجان الحليب الطازج بضع ملاعق من الحليب المجفف تزيدون غناه بالفيتامينات والكالسيوم؛ هذه الوصفة مفيدة بخاصة للأطفال في طور نموهم.

■ **مربّى بالحليب**: يحضر صنف لذيذ من مربى الحليب في الأرجنتين. لتحضير هذا المربى عليكم أن تضعوا علبة من الحليب المركّز المحلّى لتغلي على النار في وعاء يحتوي على ماء، على طريقة «البان ماري». جرّبوا هذه الوصفة فهي لذيذة فعلاً. لكن ينبغي أن يغلي الحليب لوقت طويل (٣ إلى ٤ ساعات تقريباً)، فيكتسب لوناً عنبرياً جميلاً وطعم الكاراميل اللذيذ.

■ **حليب الأم**: تتردد بعض الأمهات في إرضاع أطفالهن لأن ذلك يجبرهن على ملازمة المنزل. لكن بإمكانهن تجليد حليبهن في الثلاجة. يكفي أن يُسحب الحليب بواسطة آلة خاصة تباع في كافة الصيدليات، ويسكب في رضّاعة بلاستيكية لأن الخلايا الحية لا تلتصق بها (لا تستعملن الرضاعات الزجاجية). يُجلّد الحليب في الثلاجة. وعندما تريدين إطعام الطفل تسخنين الرضّاعة في وعاء مملوء بالماء الذي يغلي على النار (على طريقة البان ماري). هكذا يستطيع شخص آخر غير الأم إطعام الصغير.

■ **حليب العناية بالبشرة**:

□ يعتبر الحليب مستحضر تجميل ممتاز، لقدرته على تنعيم البشرة. يمكنك سيدتي استخدامه لإزالة الماكياج بنفس الطريقة التي تستعملين بها الكريم المنظّف.

□ إليكِ هذه الوصفة لتحضير كريم للعناية بالبشرة، يشبه تماسكه ولونه تماسك الكريمات الجاهزة ولونها:

امزجي ٥٠غ من مسحوق اللوز، مع ٥٠غ من العسل السائل.
ضعي على وجهك قناعاً من هذا المزيج وابقيه لبضع دقائق ثم اغسليه بعد ذلك بالماء الفاتر.

▫ أضيفي إلى ماء الاستحمام ٣ ليترات من الحليب الكامل الدسم. لا داعي لاستعمال الصابون، فهو سيمنح بشرتك نعومة لا تضاهى.

• حمص:

سلقه: انقعوا الحمص اليابس ليلة كاملة فإن ذلك ضروري. وفي الصباح التالي، اسلقوه في الماء بعد أن تضيفوا إليه ملعقتين من بيكاربونات الصودا.

قديماً، كانوا يربطون الرماد في صرّة ويستعملونه لتذويب الكلس وتليين الحمص.

مقبلات: في لبنان، يُستعمل الحمص لتحضير «الحمص بالطحينة» ولذلك تحتاجون إلى حمص مسلوق (يمكنكم استعمال الحمص المعلّب والمصفّى والمغسول بالماء والحامض). ضعوا الحبوب على طبق مدهون بالزيت وأدخلوها الفرن لمدة ٢٠ دقيقة اطحنوا الحمص وأضيفوا إليه عصير الليمون الحامض والملح والطحينة، واخفقوا المزيج جيداً. يقدم هذا الصنف مع زيت الزيتون ويعتبر أحد أنواع المقبلات.

• حنفية:

■ **تسرّب**: ريثما يأتي السمكري، لفّوا الحنفية بخيط من الصوف أو ضعوا إسفنجة تحتها، فتتجنبون الصوت المزعج الذي تصدره النقاط المتسرّبة.

■ كلس: لن تلمحوا رواسب كلسية أو آثار صدأ على حنفيتكم، إذا دهنتموها من وقت إلى آخر بالفازلين وفركتموها جيداً بواسطة خرقة جافة لتلميعها.

• حوض الأسماك:

يجب ألاّ يكون حوض الأسماك نعشها أيضاً. إليكم بعض النصائح التي تجعل حياة الأسماك أفضل.

□ إن الأوعية الزجاجية المستديرة تؤذي الأسماك أذيةً كبرى لذا من الأفضل وضع الأسماك في حوض مستطيل الشكل لئلاّ تُمضي ساعات تدور كالمجنونة.

□ للحفاظ على نظافة المياه مدّة أطول ولتأمين السعادة لهذه المخلوقات المائية، ابتاعوا مروحةً ومضخةً صغيرة.

□ في حال كنتم تقتنون حوضاً كبيراً بعض الشيء، قد يبدو تبديل الماء لتنظيف الحوض عمليةً مضجرة، لذا من المستحسن تعليق فلتر على جهاز التهوية.

□ أفضل ما يمكنكم فعله حفاظاً على الأسماك هو أن تضعوا المياه في الحوض قبل شراء الأسماك بأسبوع تقريباً لكي تتمكّن المياه من التخلّص من الكلور والتزوّد بالأوكسيجين.

□ أما الأحواض الكبيرة، فينبغي تجديد ثلث كمية مياهها تقريباً، كل ثلاثة أشهر (مرة كل شهر وأحياناً أكثر للأحواض الأصغر حجماً). يمكن استخدام المياه المعدنية أو تخزين مياه الحنفية في وعاء بضعة أيام لتركد.

□ احرصوا على ألاّ تضعوا الأسماك في مياه باردة إنّما أضيفوا بضع قطرات من المياه الساخنة كي تفتر أو انتظروا بضع ساعات قبل

وضع الأسماك من جديد في الحوض.

□ توخّوا الحذر عند استعمال مادة مضادة للطفيليات للقضاء على القمل: وإيّاكم ورشّها بقرب حوض الأسماك، فإن دم القمل كدم الأسماك بارد، وما هو كفيل بالقضاء على القمل والصئبان، قادر أيضاً على قتل أسماككم.

ولا تنسوا السلاحف أيضاً، التي قد تنزعج أو تتسمّم من جرّاء تلك المواد.

• حوض بخزّان للماء:

■ **كيفية استعماله:** إن الأحواض المزوّدة بخزان للماء اختراع مثالي لمن يقتني النباتات ولا وقت لديه للعناية بها أو ينسى أن يسقيها أو غالباً ما يسافر. ولكن يجب معرفة كيفية استعمالها لئلاّ تتحول إلى أحواض خانقة، فهذا ما يحصل عندما نتجاهل قاعدة أساسية ألا وهي ضرورة مرور بعض الوقت قبل ملء الحوض بالماء من جديد. فلا ينبغي أن يبقى الحوض مليئاً بالماء بصورة مستمرة إذ يؤدي ذلك إلى اختناق الجذور. إذاً انتظروا أسبوعاً تقريباً قبل معاودة تعبئة الحوض.

إنّ هذا الاحتياطي من الماء ليس أبدياً فلا تطلبوا منه ما يفوق طاقاته. فهو يخدم في الواقع مدة ١٥ يوماً تقريباً أو أكثر إذا كان المنزل بارداً أو أقل من ذلك في أوقات الحرّ والجفاف أو إذا كانت نبتتكم تحتاج إلى الكثير من الماء كالبردى مثلاً.

■ **تربتها:** املأوا الحوض تربة خفيفة تسمح بمرور الهواء. تجدون في بعض المتاجر أنواع خاصة من الزبل الممزوج بالتراب (Terreau) ولكن يمكنكم تحضير مزيجكم الخاص عبر إضافة تربة الخلنج (terre de bruyère) إلى الزبل تضاف إليهما الحنث (طحالب الأشجار).

لا تقلقوا من الترسّبات البيضاء التي تظهر على سطح التربة فهي عبارة عن أملاح معدنية فائضة في مياه الريّ وهي لا تشكل أي خطر على نبتتكم. لإزالة هذه الترسبات، استعملوا شوكة قديمة لنكش التربة، كما يمكنكم تفادي هذه المشكلة عبر تغطية التربة بالرمل الذي يوضع في أحواض الأسماك أو بالطين أو الطحلب.

■ **كيفية صنع حوض بخزان:** يمكنكم أن تصنعوا بأنفسكم حوضاً بخزان للماء (لقضبان الغرس أو البذور أو شتول أطفالكم). يتطلب ذلك أن تقطعوا قنينتين من البلاستيك إلى الثلث، عند أسفل فوهتهما ثم تثقبوا قعر إحداها بواسطة مسمار حام. أدخلوا في الثقب قطناً يكون بمثابة منفذ للماء فيقوم القطن بتسريب الرطوبة اللازمة للتربة. يمكنكم مراقبة مستوى الماء بفضل شفافية البلاستيك.

حرف الخاء (خ)

• خاتم

لنزع خاتم ضيّق، ضعوا أولاً إصبعكم في الماء البارد لإزالة الورم ثم اغسلوه بالصابون. بعد ذلك حرّكوا الخاتم بروّية لينزلق من إصبعكم.

• خبز (إفرنجي):

■ طازج: يصعب أحياناً تقطيعه لذا بلّوا سكينكم بالماء المغلي، فتسهل عليكم هذه المهمة.

□ عندما تشترون خبزاً كاملاً، لا تضعوه في كيس من البلاستيك إنما في قماش أو في ورقة ألمينيوم. هذه النصيحة صالحة لكل أنواع الخبز الذي يغدو طرياً وبدون أي طعم.

■ مثلج: قد تجدون خبزاً مثلجاً في المتاجر الكبرى أو حتى في بعض الأفران، وإن أنكروا الأمر. إذا لاحظتم وجود بقع فاتحة اللون على أطرافه فلا بدّ أنه مثلّج ولا يجدر بكم تثليجه من جديد.

■ متخشب: لكي يستعيد الخبز المتخشب طراوته، لفّوه لبضع ساعات في خرقة رطبة.. أمّا بالنسبة إليّ، فعندما يكون الخبز قاسياً وأنا على عجلة من أمري، لا أتردّد أبداً ببلّه بالماء ثم إدخاله إلى الفرن الحامي لبضع دقائق: النتيجة مضمونة.

□ لا ترموا فضلات الخبز إنّما قطّعوه، وغطّوه بالبيض المخفوق ثم أقلوه بالزبدة ورشوا عليه السكر والقرفة فتحصلون على حلوى البن بيردو (Pain perdu) كما في أميركا.

□ يمكنكم أيضاً طحن قطع الخبز في الخلاّط الكهربائي فتصبح كالكعك المدقوق.

□ إذا كنتم تعانون كسلاً في أمعائكم، استبدلوا الخبز الأبيض تدريجياً بخبز النخالة الذي تجدونه في كافة الأفران.

■ **الخبز المنزلي**: إن الخبز الذي نحضره بأنفسنا ألذّ بكثير من ذاك الذي نشتريه. ولربّما يعود ذلك إلى أننا حضّرناه بيدينا. قد تكون المحاولات الأولى غير مثمرة ولكن لا تخشوا تكرار المحاولة.

إذا كنتم تحضّرون الخبز، أنصحكم بوصفة الخبز الكامل الذي يدوم طويلاً.

إليكم وصفة أميركية الأصل وسهلة التحضير: يلزمكم ١,٥ كلغ من الطحين الكامل، ٢٥غ من السكر، ٢٥غ من الخميرة، ملعقة كبيرة من الملح الناعم، ٩٠سل من الماء الفاتر وملعقة كبيرة من الزيت. (مقادير لأربع قطع خبز، تزن كل منها ٤٥٠غ. خفّضوا هذه المقادير إذا أردتم تحضير كمية أقل).

□ اسكبوا الطحين والسكر والملح في وعاء كبير.

□ ذوّبوا الخميرة على حدة في بضع ملاعق من الماء الفاتر ثم أضيفوا ما تبقّى من ماء إلى العجينة التي تحصلون عليها.

□ امزجوا الطحين والزيت والخميرة لتحصلوا على عجينة خفيفة.

□ رشوا الطحين على الطاولة التي تعملون عليها ومدّدوا العجينة عليها. اعجنوها بسرعة براحة يدكم لتحصلوا على كرة طرية.

□ اغسلوا وعاء بالماء الساخن وادهنوه بالزبدة ثم ضعوا العجينة فيه. غطّوه بقماش نظيف ودعوه في مكان دافىء لساعة على الأقل لكي تنتفخ العجينة ويغدو حجمها ضعف ما كانت عليه.

□ خذوا العجينة ومدّوها مجدداً. اعجنوها لبضع دقائق ثم قسّموها إلى أربعة أجزاء.

□ ضعوا هذه الأجزاء في قوالب خاصة بالخبز أو الكيك، سعة ٤٥ مل مدهونة بالزبدة واتركوا العجين يرتاح على حرارة الغرفة.

□ غطّوا القوالب بقماش رطب ودعوا العجينة تنتفخ لمدة نصف ساعة في مكان دافىء.

□ في هذه الأثناء، أشعلوا الفرن (درجة ٦ ـ ٧ ترموستات).

□ عندما ترتفع العجينة حتى حافة القالب، ادخلوها الفرن لمدة ٤٠ دقيقة.

□ عندما تنضج، أخرجوها من القالب ودعوها تبرد.

• خزف صيني:

□ للحفاظ على رونقه، كان الناس في الماضي يعمدون إلى الطريقة التالية لتفادي تقشّر الخزف أو تشققه:

تنقع الآنية الخزفية بماء بارد أضيفت إليه بعض حفنات من رماد الخشب. تُغلى الآنية الخزفية في هذا الماء لنصف ساعة ثم تشطف بالماء وتمسح.

■ **لمحو شقوقه:** يسمي الباعة أو محترفو ترميم الخزف هذا النوع من الشقوق «شِعْراً». للتخفيف من وضوحها يمكنكم نقع هذه الآنية في ماء فاتر وصابون أو في حليب مغلي مما يجعل الأوساخ المتغلغلة في

الشقوق تزول، فلا يعود الشق الطفيف أو «الشعر» ظاهراً كالسابق.

■ **للصق الخزف المكسور**: إذا كانت الآنية المكسورة عزيزة على قلوبكم، حاولوا أن تعيدوا لصق أجزائها المكسورة. استخدموا غراء يركب من مادتين تمزج الواحدة مع الأخرى وتجفان ببطء (متوفر في الأسواق). إن هذه الطريقة تسمح بإصلاح خطأ يمكن أن يحصل عند لصق الأجزاء؛ أما الغراء السريع فلا يغفر الخطأ أبداً!

□ أما الذين تستهويهم الوصفات الغريبة، فإليكم وصفة أقل ما يقال عنها إنها مثيرة للدهشة، وقد أُخذت من مجلة «Journal des utiles connaissances» الصادرة سنة ١٨٣١.

في طرف جسم الحلزون الكبير (البزّاق)، الذي نجده بكثرة في البساتين والأحراج، نجد حويصلة مليئة بمادة دهنية وهلامية، بيضاء يميل لونها إلى الرمادي. إذا سحبنا هذه الحويصلة من القوقعة ووضعناها بين جزئين نريد لصقهما، مهما كانت درجة قساوتهما، وحرصنا على التحام الأطراف جيداً، يلتصقان بقوة. وحتى لو تعمدتم كسر الآنية، تتحطم في مكان آخر غير الذي تم لصقه. امنحوا هذا الغراء الوقت الكافي ليجفّ، وبعد ذلك يكتسب صلابة كبيرة.

□ إذا وجدتم هذه الوصفة شديدة الغرابة، اعتمدوا غراء تقليدياً أو استعملوا عصير الثوم الممتاز للصق الخزف المحطم.

□ لتثبيت قطعتين مكسورتين من الخزف، حتى يجف الغراء، اجمعوهما بواسطة شريط طبّي لاصق من النوع المزوّد بمسام، فهو يسمح بمرور الهواء ويثبت بشكل أفضل.

• خس على أنواعه:

■ **حفظه**: للحفاظ على خسة طازجة، اغسلوها وانزعوا أوراقها

المتلفة ولفّوها بفوطة مطبخ أو بقماش قطني نظيف تماماً وضعوها في أسفل البرّاد. لا تستعملوا كيساً من البلاستيك لأنَّ الخس يفسد فيه بسرعة. ولتعيدوا الخسة الذابلة إلى حالتها الطازجة، ضعوها بضع دقائق في المياه الساخنة ثم اغسلوها بالماء البارد أو انقعوها بالماء الممزوج بالخل والسكر.

□ يمكنكم أن تحضروا سلطة الخس مسبقاً شرط ألاَّ تخلطوها بالصلصة لأن الخلّ أو الحامض يتلف الأوراق.

□ يمكنكم أيضاً أن تكتفوا بتحضير صلصة بالزيت خالية من الخلّ تضيفونها في اللحظة الأخيرة.

• خشب:

□ إذا كان ملطّخاً: إليكم بعض الطرق لإزالة بقعة دهنية عن الخشب:

افركوه بلطف بواسطة قماش مبلّل بالبنزين المخصّص للولاّعات.

□ يمكنكم أيضاً تغطية البقعة ببودرة التلك ثم وضع عدة أوراق حريرية عليها. سخنوا المكواة ومرّروها فاترة على الأوراق وما إن تظهر البقعة الدهنية حتى تزيلوا طبقة التلك والأوراق وتضعوا غيرها إلى أن تختفي البقع نهائياً.

ملاحظة: لا تستعملوا المكواة على البخار أبداً.

• خشب أبيض:

لتنظيف الخشب الأبيض بشكل جيد، لا سيما وإن كان ملطّخاً ببقع دهنية في بعض الأماكن، أعدّوا معجوناً مكوّناً من الصابون الطبيعي والماء المغلي، ادهنوا به قطعة الأثاث ودعوها لساعة على

الأقلّ ثم افركوا الخشب جيداً بواسطة فرشاة ذات شعيرات خشنة مبلّلة بالماء الممزوج بماء الجافيل. اغسلوه لاحقاً بالماء الصافي (بأنبوب الري إذا كان لديكم واحداً وإلاّ في المغطس) ثم دعوه يجفّ.

• خشب الأبنوس (Ebène):

الأبنوس خشب ثمين، ذو لون داكن رائع الجمال، عليكم صيانته حتى لا يبهت. لهذه الغاية اعتادوا فركه من وقت لآخر بخرقة مبللة بزيت الكتان (أو بزيت المائدة إن لم تجدوا زيت الكتان)، فهو يصقل الخشب ويغذيه في آن معاً.

• خشب مُلمّع:

■ **لمعان:** يمكن الاكتفاء بإزالة الغبار بواسطة خرقة للعناية بالخشب بشكل منتظم. ولكن لإعادة اللمعان إليه، يُستحسن استعمال مادة ملمّعة. أمّا إذا لم تكن هذه المادة في متناول يدكم فاستعملوا هذا المزيج الذي يصنع العجائب: ١٠٠غ من بياض البيض و٢٥غ من ماء الجافيل. ستعطيكم هذه الوصفة القديمة نتيجة ممتازة إذا لم تكن طبقة الطلاء اللامع قد زالت تماماً.

جرّبوا أيضاً هذه الطريقة الفعالة التي قد تبدو غريبة للوهلة الأولى والتي تقضي باستعمال منظف خاص بتلميع النحاس.

إن المحترفين يستعملون أيضاً مزيجاً من زيت التيريبنتين وزيت الكتان بكميات متساوية ويمسحون به الخشب.

• خرّاج:

ريثما تقصدون طبيب الأسنان، جرّبوا هذه الوصفة المُستعمَلة في الشرق: اطهوا في الحليب تينةً مجففة قُطعت إلى نصفين ثم ضعوها

وهي ساخنة على اللثة المصابة ودعوها في فمكم أطول مدة ممكنة. كرّروا هذا العلاج عدة مرات يومياً بغية تسريع عملية تقيّح الخراج.

• خرقة إزالة الغبار:

عندما تستعملون خرقة جديدة مصنوعة من خيوط اصطناعية، انقعوها أولاً في مزيج من الماء والغليسرين (Glycérine) (بكميات متعادلة) ثم دعوها تجفّ. بهذه الطريقة، يلتصق الغبار بشكل أفضل على الخرقة ولا يتطاير في الهواء.

• خضار:

■ **طريقة حفظ الخضار في الشتاء**: إذا كنتم تملكون قبواً أو علية غير رطبة، افرشوا في ركن منها طبقة من الرمل. وفي الخريف اجمعوا أوراق الجوز الجافة وضعوها فوق الرمل بسماكة ١٠ سنتم تقريباً. احرصوا على جمعها في يوم مشمس حتى لا يبقى فيها أثر للرطوبة.

ضعوا على فراش الأوراق هذا، الخضار الجذرية مثل الجزر والبطاطا، فهي طريقة ممتازة لحفظها.

■ **البقع**: تترك بعض أنواع الخضار ـ مثل الجزر والملفوف الأحمر والشمندر، الخ... ـ بقعاً ملونة على الأصابع. لإزالة هذه البقع افركوا اليدين بمزيج من النشاء والغليسرين واشطفوهما بعد ذلك بالماء الساخن.

• خلد:

□ إنّ الخُلد ذا الوبر الجميل والقوائم الزهرية الصغيرة يشكل كابوساً للبستاني لأنه يفسد عشب الحديقة المزروع بعناية وحبّ.

لطرد الخلد بدون القضاء عليه (صحيح أنه يحدِث فجوات في

العشب غير أنه يخلّصكم من الخنافس وغيرها من الحشرات المضرّة التي تعيش تحت الأرض)، ضعوا النفتالين في سراديبها أو خِرَق قماش مبلّلة بالنفط أو الكريوزوت[١] (créosote) فرائحتهما قوية بما يكفي لطردها.

▫ يقال إن بعض النباتات تبعد الخلد كذلك: حاولوا غرس البوقيّة (fritillaire) فلبصلتها رائحة قوية، تزعج الخلد، أو نبتة حَب الملوك (grande épurge).

■ **تربة**: استعملوا التراب الذي كومّه الخلد فهو ممتاز لنباتاتكم المزروعة في الأحواض.

• **خميرة:**

■ **خميرة البيرة**: إنها غنية جداً بالفيتامينات وبخاصة الفيتامين B. إذا أخذت بانتظام، تحسّن مظهر البشرة والشعر. يمكن أن تتناولوها على شكل برش يضاف إلى الحساء أو السلطة أو حبوب تجدونها في الصيدليات.

▫ تعشق القطط أكل الخميرة، فلا تتركوا أمامها علبةً مفتوحة أو وعاءً يحتوي خميرة لأنها ستحاول المستحيل للوصول إليه. إذا رفضت القطة تناول الطعام ما عليكم إلاّ أن ترشوا عليه بعض الخميرة حتى تأكل. والخميرة مفيدة أيضاً للقطط لأنها تجعل وبرها يلمع.

■ **خميرة العجين**: ذوّبوها دائماً بالماء الفاتر؛ كوب واحد تقريباً لكل ٥٠ غراماً من الخميرة. لكن ينبغي أن تحفظ داخل وعاء محكم الإغلاق، في مكان بارد.

---

(١) سائل زيتي يستحضر من القطران.

□ إذا كنتم تعدّون العجين في مكان دافىء أو في فصل الصيف، قللوا كمية الخميرة المستعملة، لكن زيدوها إذا كنتم تحضّرون العجين في مكان بارد.

■ **الخميرة الكيميائية**: حتى لا يظهر طعمها قوياً، لا تكثروا منها في العجين. رشة بسيطة كافية لتخمير قالب حلوى.

يُنصح أيضاً بإضافتها ممزوجة بقليل من الطحين بعد إعداد العجين.

• خنفساء:

تعيش الخنفساء دورة حياة غريبة، إذ يعيش يسروعها (وهو الدودة البيضاء الرهيبة التي يخشاها البستانيون) ثلاث سنوات في أعماق الأرض قبل أن يتحول إلى خنفساء لمّاعة. وبعد أن تتجامع تبيض في الأرض مجدداً؛ وهي تخيف من يخشون الحشرات إذ ترتطم بعنف بكل ما يصادفها.

□ لمكافحة هذا النوع من الحشرات ضعوا فوق التربة حبات نفتالين، وباعدوا ما بينها قدر متر تقريباً، فرائحتها تطرد هذه الحشرات وتمنع الإناث من أن تبيض قريباً منها.

• خيار:

■ **مرارة طعمه**: لم تعد أنواع الخيار الجديدة مرّة الطعم وما من داعٍ لنقع هذا الصنف من الخضار في الملح كالسابق إلاّ إذا أردتم أن يفرِّغ بعضاً من مائه.

■ **قشرته**: إن قشرة الخيار مسهِّلة وقد تهيّج الأمعاء الحساسة لذا يُستحسن تقشيره قبل استهلاكه.

■ **وصفة للجمال**: الخيار مادة ممتازة للتجميل ومعروفة منذ القِدَم. إنه قابض مفيد للبشرة الدهنية إذ يسدّ المسام. يمكنكم تحضير قناع ممتاز إذا وضعتم لب الخيار في الخلاّط وأضفتم إليه ملعقتين من الحليب أو القشدة أو اللبن الزبادي. دعوه حوالي ١٠ دقائق على وجهكم ثم اغسلوه بمياه غير كلسية إذا أمكن: أي بمياه معدنية أو ماء الورد الخ...

• خيزران:

■ **العناية به**: مع مرور الزمن، يغدو الأثاث المصنوع من الخيزران باهتاً رمادي اللون، غير أنه يمكنكم أن تعيدوا إليه لونه الجميل. لهذه الغاية، أعدّوا مزيجاً مكوّناً من الماء الساخن (ليتر واحد) وزيت صمغ البُطم (ملعقة كبيرة) وزيت الكتّان (ثلاث ملاعق كبيرة) لتغذية الخشب وتلميعه. ادهنوا هذا السائل بواسطة فرشاة للطلي أو خرقة ثم دعوا الخشب يجف قبل أن تلمّعوه بالخرقة.

■ **تنظيفه**: عندما يكون الخشب متّسخاً، نظفوه بالماء الساخن الممزوج بمسحوق طبيعي للغسيل (خمس ملاعق كبيرة لكل ليتر مياه) والأمونياك (ملعقة كبيرة). بعد التنظيف، لمعوا الخشب بزيت الكتان أو بالشمع.

• خيش:

ينفع الخيش كورق جدران بخس الثمن وجميل، وهو يستخدم كثيراً لكثرة الألوان التي يتوفر بها.

لكن مع الوقت تبهت الألوان ويتكدّس الغبار على القماش. عندما يصبح مظهر الخيش في منزلكم تعساً جداً، استخدموا المكنسة الكهربائية لإزالة الغبار عنه، وادهنوه بطلاء من الڤينيل من لون قريب

من لونه: سيجعله ذلك ينبسط مجدداً ويعيد للجدران رونقها.

• خيط:

□ الخيطان هي من تلك الأشياء المزعجة التي تعكر صفو الحياة اليومية. غالباً ما تشتبك الخيطان المختلفة، وفي معظم الأحيان، تختفي حين نحتاجها. للتخلص من هذه المشكلة، علقوا في مكان ظاهر في المطبخ أو في مكان عملكم، قمعاً تضعون فيه مواسير الخيطان. مرّروا الخيطان في عنق القمع لأخذ ما تريدونه منها بسهولة وبدون أن ينعقد الخيط.

□ يمكن تحويل مواسير الخيطان الكبيرة، التي تباع في المحلات المتخصصة ببيع لوازم الخياطة، إلى علب جميلة لحفظ الأقلام، إلا طبعاً، إذا وصلت إليها أيادٍ صغيرة فضولية وخطرت لها فكرة إفراغها.

حرف الدال (د)

• **داحس:**

الداحس هو نوع من الدمّل، يظهر عند أطراف الأظافر. من الضروري أن تستشيروا طبيبكم الذي سيصف لكم مضاداً حيوياً (antibiotique) يخلصكم منه، غير أنكم تستطيعون استكمال هذا العلاج بوصفات طبيعية تساعد على اكتمال تقيّح الداحس.

□ غلّفوا اصبعكم بكمّادة من البصل المسلوق الفاتر.

□ اهرسوا ورقة ملفوف طازجة وكمّدوا بها اصبعكم. غيّروا الكمادة عند الاقتضاء.

□ جرّبوا أيضاً كمادات السبيرتو الممزوج بالكافور.

□ إيّاكم أن تلمسوا طعام الآخرين فقد تنقلون الجراثيم إليهم.

• **دانتيل (تخاريم)**

يحمل الدانتيل حنيناً إلى سحر الماضي، لكن عندما يكون قديماً ينبغي أن نعامله بحرص شديد.

■ **العناية به:** اغسليه بعناية فائقة. فقد يبدو لك متيناً لكنه يتفكك تلقائياً عند غسله بمسحوق قوي جداً. لا تستعملي لغسله سوى برش صابون مارسيليا (أو صابون طبيعي)، ولا تدعكيه كثيراً حتى لا يتلف.

في ما مضى كان الدانتيل الأثمن والأكثر قابلية للعطب يُلفّ على

أسطوانات (الآن يمكن أن تفي أي قنّينة بهذا الغرض) ويُثبت ببعض الغُرز قبل غسله.

□ من الممكن ألا يستعيد الدانتيل لونه إذا ما اصفر، حتى لو غُسل بماء أضيف إليه ماء الجافيل أو ماء الأوكسجين. في حالة كهذه، يستحسن أن يُعطى القماش لوناً أصفر باهتاً بنقع الدانتيل في شاي مغلي جيداً أو في ماء غليت فيه أوراق الزيزفون.

□ لجعل الدانتيل أقل عرضة للعطب والاتساخ، لا تترددي في معالجته بالنشاء.

• دب من الوبر (لعبة)

عندما يتعلق الطفل «بلعبته» المفضّلة، يصعب أحياناً انتزاعها منه لتنظيفها في المصبغة، كما تصبح رائحتها غريبة فتزعج الطفل.

لذا حاولوا تنظيفها بأنفسكم باستعمال البطاطا المسلوقة المهروسة. افركوا الدب بها ودعوه يجف طيلة الليل وفي اليوم التالي مشّطوه جيداً بواسطة فرشاة خشنة فيستعيد وبره الجميل.

• دجاج:

■ **شراؤه**: احذروا الدجاج الموضّب وتحققوا من تاريخ انتهاء صلاحيته ولا تشتروا ذاك الذي تفوح منه رائحة وإن خفيفة. لا تنسوا أن تخرجوا الدجاج من كيسه قبل وضعه في البرّاد.

□ لا ترموا سَلَب الدجاج لأنه بإمكانكم استعماله لتحضير مرق لذيذ أو لإعداد طبق بنكهة الدجاج.

■ **طهوه**: لإضفاء نكهة لذيذة على الدجاج، امسحوه بمزيج من زيت الزيتون والثوم المدقوق وعرق من الصعتر وذرة من الفلفل الحلو.

□ يمكنكم أن تطهوا دجاجاً بدون دهون. فلمن يتبعون حمية غذائية إليكم هاتين الوصفتين: اثقبوا جلد الدجاج كي يتمكن الدهن من التسرّب إلى الخارج وفي نهاية الطهو اعصروا بعض الحامض على الدجاج.

في كافة الأحوال، لا تتناولوا الجلد لأنه يحتوي على الدهون كلّها. ولا تنسوا أن تتخلّصوا من كيس الدهون الموجود تحت العصعص تماماً.

□ بعض الأشخاص يضعون الدجاج في الفرن قبل أن يسخن. إذا كانت هذه العملية تقلقكم، اعلموا في كافة الأحوال أنه يجب ألاّ تطهوا الطيور في فرن حامٍ جداً كي لا يجف لحمها ويغدو قاسياً.

□ للتغيير عن طبق الدجاج المشوي التقليدي، جرّبوا الدجاج المطهو بالملح. ضعوا طبقة كثيفة من الملح في قعر وعاء من الخزف ثم ضعوا الدجاج عليها وغطّوه بالملح. غطّوا الوعاء وأدخلوه فرناً حامياً. يحول الملح دون جفاف الدجاج، وبعد ساعة ونصف، يكون الدجاج قد نضج. لكي تتمكنوا من تناوله، اكسروا طبقة الملح التي أصبحت قاسية وأخرجوا الدجاج فتجدونه طرياً وذهبي اللون، والعجيب أنه لا يتشرب الكثير من الملح.

• دجاج حبش:

إن لحم هذا النوع من الطيور لذيذ جداً لكنه جاف أحياناً، لذا احشوه بقطعتين من الزبدة اللتين ستذوبان أثناء الطهو لتزيدانه طراوة.

□ إذا كنتم تتبعون حمية، تناولوا لحم الحبش غالباً لأنه لا يوّلد الكثير من السعرات الحرارية: ١٥٠ سعرة حرارية لكل ١٠٠غ، شرط ألاّ تتناولوا الجلدة وألاّ تطهوه في صلصة أو تضيفوا إليه الزبدة.

• **دخان:**

□ لتبديد دخان السجائر في الغرفة، أضيئوا شمعة معطّرة ولا تخشوا فتح النوافذ على مصراعيها، لتغيير الهواء.

■ **النباتات والدخان:** على عكس ما يُعتقد، لا يزعج دخان السجائر النباتات الخضراء أبداً. ما عليكم سوى النظر إلى نباتات بعض المقاهي! (لكن لا تنسوا أن تنظّفوا أوراقها بانتظام).

• **دُرج/جارور:**

إذا كنتم تواجهون صعوبة في إغلاق دُرج أو فتحه مرّروا على طرفيه شمعة أو صابون جاف، فينزلق بسهولة أكبر.

• **دعامة النباتات:**

□ إن مظهر دعامة النباتات نافر. لكي تحصلوا على نتيجة أقرب إلى الطبيعة استعينوا بأغصان أشجار يابسة فتكتسب نباتاتكم المتعرّشة شكلاً جميلاً للتزيين.

□ اعتمدوا فن تشذيب الأشجار لتزيين نباتاتكم المنزلية. اصنعوا قلباً أو دائرة بواسطة سلك حديدي ودعوا نبتتكم تتسلّق هذه الدعامة. ولكي تحافظ على شكلها، لا تنسوا أن تشذبوها باستمرار.

هذه الطريقة جميلة جداً إذا ما طبّقتموها على نبتة اللبلاب ذات الأوراق الصغيرة.

• **دم:**

■ **بقعه:** إن كانت البقع لا تزال رطبة يمكنكم إزالتها عبر فرك قطعة القماش بالمياه الباردة. إياكم أن تستعملوا المياه الساخنة لأنها تثبت الدم فيتعذر إزالته.

□ إن كانت البقع قديمة نظّفوها بماء الأوكسجين أو بمياه ممزوجة بالأمونياك.

□ لتزيلوا بقعة الدم عن الصوف أضيفوا ملعقة كبيرة من الخل إلى كوب من المياه ثم أضيفوا حبة أسبيرين فوّارة، بلّلوا البقعة بهذا السائل ثم اغسلوها بالمياه النقية.

□ لتنظفوا الفراش: ضعوا على البقعة مادّة مكوَّنة من الماء والنشاء بكميات متعادلة. اتركوها تجف ثم نظّفوها بالفرشاة.

■ **نزف**: لتوقفوا نزف الدم من جرح صغير بعد الحلاقة مثلاً ضعوا عليه قطعة من الشب الذي يباع في الصيدلية أو في المحلات بشكل عود قاطع للنزف أو بشكل حجر.

• **دمّل:**

لكي تسرّعوا عملية تقيّح الدمّل بالطرق الطبيعية، يمكنكم أن تسلقوا ورقة ملفوف وتضعوها فاترةً على المكان الملتهب. كما يمكنكم استعمال أوراق الخس التي تسلقونها وتصفّونها ثم تنقعونها بزيت الزيتون قبل استخدامها مثل كمّادات تُثبت بواسطة ضمادات. من الضروري طبعاً أن تكرّروا هذا العلاج عدّة مرّات يومياً. كما أن بعض الأشخاص يستخدمون نصف حبة بطاطا مسلوقة يضعون لبها على الدمل وهو ساخن (ولكن ليس ساخناً جداً).

• **دهن:**

لن تنشّ الزبدة في المقلاة فتلطخ ثيابكم، ولن يتسخ الفرن إذا وضعتم في المقلاة أو طنجرة الطبخ أو القلي ذرة من الملح الناعم.

• دولاب:

إن الألعاب المزوّدة بدواليب تحدث ضجة مزعجة جداً لا سيّما بالنسبة للجيران.

ولكي تحدّوا من هذه الأضرار يكفي أن تغلّفوا الدواليب بلصوق (تلزيق) على أن يكون عرض اللصوق موازياً لعرض الدواليب.

• دواء أحمر (Mercurochrome):

■ **بقعه**: لتزيلوا بقعة من الدواء الأحمر عن قماش ملوّن تصرفوا بسرعة وافركوها بالسبيرتو عيار ٩٠، أما القماش الأبيض فلا يطرح أي مشكلة، إذ يكفي أن تستعملوا ماء الجافيل لأنه الأكثر فعالية في هذه الحالة.

■ **للجمال**: تكفي بضع قطرات من الدواء الأحمر تضيفينها إلى الزيت المسمّر، لتضفي لوناً برونزياً جميلاً على بشرتك.

• دودة معوية:

■ **أمعاء**: إذا كان طفلكم مصاباً بالديدان المعوية، تستطيعون اكتشاف ذلك من خلال بعض العوارض كفقدان الشهية والشحوب والعصبية بالإضافة إلى الحكاك في الأنف. لكي تعالجوه بلطف، دعوه يمضغ بذور دوار الشمس المالح والمحمّص فهو يشكل دواءً طبيعياً لطرد الديدان من الأمعاء.

حرف الذال (ذ)

- **ذبابة:**

مع حلول الصيف، يجتاح الذباب منازلنا ويصبح عدائياً جداً عندما يكون الطقس عاصفاً، ولا يتوانى بعضه عن لسعنا خصوصاً عند خروجنا من المياه. إلا أن هناك وسائل لإبعاده عنّا كاستعمال الآلات المبيدة للحشرات التي يتمّ تجديدها كلّ ثلاثة أشهر لتكون فعّالة. لكن البعض يعتبرها خطرة على الصحة ولا يحبّذ استعمالها خصوصاً في غرفة مريض مصاب بالحساسية أو طفل. في هذه الحال، يمكن اللجوء إلى حلول أخرى.

□ في الريف، يمكنكم إعادة طلاء غرفكم بطلاء مضاد للذباب فعّال جداً، وهو يُستعمل أيضاً في المستشفيات، والاسطبلات، الخ. في إفريقيا الشمالية واليونان وفي بعض بلدان الشرق، اكتشف الناس أن إحدى درجات اللون الأزرق تنفّر الذباب والبعوض. يمكنكم على أية حال أن تجرّبوا هذه الوصفة، فإن لم تنجح في إبعاد الذباب، يجعلكم اللون الأزرق تجربون الحياة الزرقاء عوض الحياة الوردية.

تُعرف بعض النباتات بقدرتها على طرد الذباب: لذا ازرعوا حول منزلكم الأوكاليبتوس أو الملعة أو الرباطية.

أمّا على النوافذ، فضعوا أحواض ينسون أخضر أو حبق. وإذا لم يقوَ عطرها على إبعاد الذباب، فيمكنكم استعمال هذه النباتات لتطييب أطباقكم.

رشوا منزلكم بنقيع أوراق الجوز أو بخلاصة الأوكاليبتوس (الذي من شأنه أيضاً أن يطهّر الشعب الرئوية).

وفي موسم الحنظل (قُريع)، جففوا بعضاً منه ثم رشوا نقيعه في المنزل، على غرار أوراق الجوز.

يمكنكم أيضاً اللجوء إلى نقيع الخربق الأبيض (Hellébore). ولكن حذار، فهذه النبتة سامّة إذا أفرطتم في استعمالها.

• ذرة صفراء:

حين ترغبون بتناول الذرة لا تقطفوها من الحقول، أولاً لأن ذلك يعتبر سرقة وثانياً لأن الذرة أنواع متعددة. فتلك التي تزرع من أجل استخلاص الزيت أو كعلف للحيوانات لا تصلح كثيراً للأكل، فمن الأفضل إذاً أن تزرعوا الذرة في حديقتكم لتقطفوها ندية أو اشتروها من السوق أو المحلات.

■ **طريقة طهوها**: يمكن سلق الذرة الصفراء بعد إزالة الأوراق والشعيرات عنها. كما يمكن إضافة نصف ليتر من الحليب إلى ماء السلق كي تصبح لذيذة الطعم. وعندما تتشح الحبوب بلون ذهبي داكن جميل، تكون قد نضجت. من الممكن أيضاً شوي الذرة على النار أو في الفرن.

• ذهب:

■ **تقييم**: إليكم طريقة حرفية إنّما فعّالة لتمييز الذهب عن غيره من المعادن المزيّفة.

افركوا المعدن الذي تودّون التحقق منه على حجر (يفضّل أن يكون من الصوّان) إلى أن يظهر خدش عليه. أشعلوا عود ثقاب مطلي

بالكبريت أقرب ما يمكن من هذا الخدش، فإذا كانت القطعة من معدن آخر اختفى أثر الخدش. أمّا إذا بقي، فمن المحتمل جداً أن يكون المعدن ذهباً.

□ احذروا شراء الذهب في الخارج، إن الذهب من عيار ١٤ أو ٩ قيراط يباع في دول كثيرة كالولايات المتحدة واليونان وإسبانيا وإيطاليا وتركيا وبريطانيا وغيرها. غير أن هذا الذهب لا قيمة شرائية له في بلدان كثيرة أخرى. استعلموا لدى البائع عن نوع الذهب الذي تشترونه واحذروا الذهب غير المدموغ.

■ **تنظيفه**: لتنظيف الحليّ المصنوعة من الذهب، يكفي أن تغسلوها بالماء والصابون. جفّفوها بلطف ثم اصقلوها بواسطة جلد الغزال.

• **رائحة كريهة:**

■ **في قارورة:** لإعادة استعمال قارورة أو زجاجة احتوت سائلاً قوي الرائحة، اسكبوا فيها بعضاً من ماء الجافيل، سدّوها ثم خضّوها جيداً قبل غسلها بالماء البارد.

يمكنكم أيضاً تذويب ملعقة من دقيق الخردل في الماء فتحصلون على سائل لزج تنظفون به القارورة.

إن السبيرتو من عيار ٩٠ كفيل أيضاً بإزالة الروائح.

■ **في البراد:** ضعوا صحناً يحتوي على الخلّ المغليّ، فالبخار المتصاعد منه كفيل بالقضاء على الروائح المزعجة. تُطبّق هذه الوصفة بعد أن يُفرغ البراد من محتواه ويذوّب فيه الثلج. ولكن إذا كان البراد يعمل، ضعوا صحناً صغيراً من الحليب الذي من شأنه امتصاص الروائح المزعجة.

■ **رائحة القلي:** أحرقوا أعشاباً عطرية كالغار أو الصعتر أو القصعين أو إكليل الجبل على صفيحة شوي حامية. ويُقال إن حرق السكر في قِدر معدنية من شأنه إزالة رائحة قلي السمك العنيدة.

• **رافية (نوع من النخيل)**

■ **تنظيفه:** لتنظيف حصيرة مصنوعة من الرافيه، مرروا عليها

إسفنجة مشبعة بالماء الممزوج بملعقة كبيرة من الملح الخشن ثم اغسلوها بالماء النقي.

■ ديكور: إنّ الحصر المصنوعة من ألياف الرافية التي نستعملها على الشاطىء صيفاً، يمكن أيضاً استخدامها كغطاء للوسادات، ذلك أن لونها الطبيعي يتناسب مع كل أنواع المفروشات الخشبية الفاتحة اللون. كما أنها تمنحكم شعوراً جميلاً عند الملمس ولا سيّما في الطقس الحار. إنها فكرة جيدة لتزيين المنازل الصيفية.

• **رتي:**

لرتي قطعة ثياب بشكل لا تظهر فيه آثار القطب (شرط ألا يكون المزق كبيراً)، استعملوا خيوطاً من القماش نفسه، تأخذونها من جهة الخياطة الداخلية. استعيضوا بها عن الخيوط العادية البارزة ولا سيّما على قماش ناعم، كالحرير مثلاً.

• **رخام:**

طريقة تنظيفه: إن أردتم أن تحافظوا على البلاط الذي يعلو الطاولات لا ترتكبوا خطأ فركه بعصير الليمون الحامض. فهذه المادة مؤذية وتؤدي في النهاية إلى تآكل الرخام. ما عليكم إلا غسله بالماء والصابون وماء الجافيل. إن كانت البقع قديمة وكبيرة اشتروا الصودا الكاوية (soude caustique) وارتدوا قفّازين من الكاوتشوك لحماية يديكم، بللوا بها خرقة قديمة وافركوا البلاطة ودعوها تجف ثم اغسلوها بالماء النقي. أعيدوا الكرة حتى تختفي البقع.

□ ولتنظفوا الرخام الملون استعملوا كربونات الكلسيوم الطبيعي (طبشور) وأضيفوا إليه بضع قطرات من البنزين ثم وزعوا هذه المادة بواسطة خرقة ناعمة واتركوها لليلة على الأقل واصقلوها أخيراً بواسطة

خرقة مبللة بالزيت أو بالشمع.

□ الرخام المكسور: لتصلحوا شقاً أو كسراً أكثر عمقاً، طبّقوا هذه الطريقة القديمة وهي وصفة «الاسمنت الخاص بالرخام». امزجوا مقدارين من الرخام المسحوق ومقدارين من شمع العسل ومقداراً من الرتينج (وهي مادة صمغية تستخرج من الأشجار). اتركوا المزيج يفتر على النار على طريقة البان ماري، ثم ادهنوا القطع المتصدّعة. يمكنكم بالطبع أن تلوّنوا هذا الاسمنت بصباغ يعطيكم اللون الذي تريدون.

• **رزمة:**

يصعب أحياناً حزم الرزم جيداً بواسطة الخيطان. لتسهل هذه المهمة عليكم، انقعوا الخيطان في المياه الساخنة قبل استعمالها فتنكمش عندما تجف وتبقى مشدودة حول الرزمة.

• **رضاعة (Biberon):**

عندما يرفض الطفل بإصرار تناول الرضّاعة، جرّبوا هذه الحيلة: غمّسوا الحلمة بالعسل الذي سيثير شهيته من دون أي شك.

• **رضة (كدمة)**

قديماً، كان الألم الناتج عن الرضّات يعالج بواسطة مرهم عجيب من شأنه شفاء الكدمات المتورمة كافة. إليكم الوصفة الأصلية لهذا المرهم وقد تم العثور عليها في أحد الكتب القديمة. (يمكنكم تركيبها عند الصيدليّ):

لمدة ٢٥ يوماً، انقعوا في ٤٠٠غ من السبيرتو عيار ٨٠°.

٥ غرامات من حشيشة الملاك (angélique).

١٠غ من زهرة الأوفاريقون (millepertuis).

اعصروا المزيج ثم أضيفوا إليه:

٥غ من المرّ

٥غ من اللبان

دعوا المزيج يختمر ثم اعصروه مجدداً وأضيفوا:

٣٠غ من بلسم الطولو baume de tolu.

٣٠غ من لبان جاوة (benjoin).

٥غ من الصبر (ألوي ڤيرا Aloe Vera).

دعوه يختمر لعشرة أيام أخرى ثم صفّوه. بعدها تبلل الكدمات بهذا المزيج.

• الرطوبة:

■ بقع الرطوبة على الثياب: لإزالة هذه البقع عن ثيابكم أضيفوا بضع نقاط من الأمونياك إلى ماء الغسيل.

• ركوة أو إبريق القهوة:

□ لتبييض إبريق قهوة متّسخ، اسكبوا فيه عصير الراوند المطبوخ (rhubarbe) أو الحمّيض (oseille) فهما يحتويان على الأسيد الحمّاضي وهي مادة تصقل بقوة. يمكنكم أيضاً استعمال خل ساخن يضاف إليه الملح الخشن.

□ أمّا إذا بقي الإبريق مسدوداً لمدة طويلة وعبقت فيه رائحة العفونة، فيمكنكم إزالتها بتنظيفه بالماء الساخن ورشّة من البورق (Borax).

• **روستو:**

▫ سوف تصبح روستو اللحمة البيضاء ذهبية اللون إذا سكبتم عليها عصير الليمون الحامض قبل إدخالها الفرن.

▫ عندما تشترون لحم بقر أو عجل للشوي، اطلبوا من اللحام قطعة محدّدة خالية من الدهن فتتجنبون بذلك شراء الدهن بثمن اللحم.

• **ريّ:**

■ النباتات المزروعة في أحواض:

▫ إنّ النباتات الداخلية تكره الماء البارد لذا اسقوها ماءً تكون حرارته بحرارة الغرفة أو اضيفوا بعض الماء الساخن من الحنفية.

أمّا إذا كان هذا الماء كلسياً جداً، فأضيفوا إليه بضع نقاطٍ من الحامض أو الخلّ ليصبح حامضاً.

▫ استعملوا لريّ نباتاتكم الماء الذي تطهون فيه الخضار فهو غني بالأملاح المعدنية. أضف إلى أن هذه النباتات تحبّ أيضاً ماء أحواض السمك الأحمر وماء الزهريات بعد رمي الباقات.

▫ لكي تعرفوا ما إذا كانت نبتتكم عطشى، اغرزوا اصبعكم في ترابها، وإذا كنتم تخشون أن تتسّخ اصابعكم، فإنّ قلماً خشبياً قد يفي بالغرض. فإذا خرج رأس القلم من التراب نظيفاً وجافاً، فقد حان الوقت لريّ النبتة أمّا إذا خرج رطباً ومتسخاً بالتراب فتريثوا قليلاً قبل ري النبتة من جديد.

▫ كي ترتوي نباتاتكم جيداً، اقطعوا عنق قنينة بلاستيكية، واغرزوا هذا القمع المبتكر في التراب، عند ساق النبتة. يمكن استخدام هذه الطريقة لريّ شتول الطماطم وكافة النباتات المزروعة في أحواض.

□ عندما ترحلون في عطلة لبضعة أيام، أعدّوا لنبتتكم رياً «بالتقطير»: يكفي أن تقطعوا قعر قنينة بلاستيكية وتسدّوا عنقها بواسطة قماش قطني أو إسفنجة، قبل أن تغرزوها في التراب. بعد ذلك املؤوا القنينة ماء، وسيتقطّر رويداً رويداً ويروي نبتتكم أثناء غيابكم.

• **ريشة الرسم:**

□ إذا كانت ريشة الرسم جديدة، انقعوها ليلة كاملة في كوب من الماء أو من زيت الكتّان كي لا تتساقط شعيراتها.

□ إذا كنتم تستعملون الريشة لعدة أيام في التلوين الفينيلي نفسه، فما من داعٍ لتنظيف الريشة كلّما انتهيتم من استعمالها، إنما ضعوها في كوب من الماء ويكفي أن تمسحوها بخرقة قبل استعمالها مجدداً.

□ إذا أصبحت الريشة قاسية، انقعوها في الخلّ الساخن أو في مزيج من الماء والأمونياك بكميات متعادلة لليلةٍ كاملة. يمكنكم أيضاً فرك شعيراتها بمسحوق للغسيل وغسلها بالماء الساخن.

□ لتفادي تغميس الريشة بكمية كبيرة من مواد التلوين علّقوا بواسطة شريط لاصق، سلكاً من النايلون أو المعدن فوق حنجر التلوين، واعصروا الريشة على السلك كل مرة تغمسونها في التلوين.

حرف الزين (ز)

• **زبدة:**

■ **شراؤها:** توضّب الزبدة في علب مغلفة بورق الألمنيوم لأنها تخشى النور الذي يجعلها تزنخ. ومن جهة أخرى كلّما ابتعتم الزبدة بكميات قليلة، كلما زنخت بسرعة أكبر. لذا يُستحسن شراؤها بالعلب ذات سعة الـ ٢٥٠ غرام أو الـ ٥٠٠غ وحفظها في البراد حيث تبقى لخمسة عشر يوماً تقريباً إذا كانت مبسترة ولبضعة أيام فقط إذا لم تكن كذلك.

■ **حفظها:** إن بطلة الحفظ هي الزبدة المالحة التي يمكن تناولها بعد عدة أشهر. لحفظ الزبدة لمدة أطول، غلّفوها في قماش ناعم مبلّل بالماء والخلّ.

خارج البراد، احفظوا الزبدة في وعاء واغمروها بالماء. إن الماء المغلي هو الأفضل عندما يبرد لأنه لا يحتوي على الهواء. بدّلوا الماء يومياً. في هذه الحال، تُحفظ الزبدة لمدة ١٥ يوماً كحدٍ أقصى.

■ **الزبدة الزنخة:** لإزالة طعم الزبدة الزنخة، كانت جدتي تغسل الزبدة بالماء الجاري وهي تفركها بأعناق البقدونس. بهذه الطريقة تستعيد الزبدة نكهتها الطبيعية إلى حد ما ولكن من المفضل استهلاكها سريعاً.

بعض الأشخاص ينصحون أيضاً بغرز جزرة نيئة مقشرة في الزبدة.

• زبيب:

تماماً كالعنب الطازج، يمكنكم حفظ الزبيب في علبة خشبية على أن تغطّوه بطبقة من نشارة الخشب وبعض أوراق الغار لكي يحافظ على طراوته.

■ **صنع الحلويات**: عندما تحضرون قالب حلوى، امرغوا الزبيب في الطحين قبل إضافته إلى العجينة وذلك لتفادي سقوط الحبوب في قعر القالب.

□ في ما يتعلق بالحلويات الإنكليزية كالبودينغ والكيك والفطائر الرقيقة (muffens)، استعملوا الزبيب الصغير الأسود والحلو المذاق. أمّا بالنسبة إلى زبيب «سميرن» (Smyrne) (الذي نجده عادة في الكيك) فإنّه أصفر اللون وأكبر حجماً وأكثر طراوةً.

□ انقعوا الزبيب في زيت الفول السوداني قليلاً فيغدو طرياً جداً عند تناوله.

• زجاج السيارة الأمامي:

ضعوا بضع نقاط من سائل الجلي في جهاز غسل الزجاج فيغدو زجاج سيارتكم الأمامي نظيفاً تماماً.

■ **بخار**: للحؤول دون تكوّن البخار من الجهة الداخلية لزجاج السيارة، اغسلوا الزجاج بمزيج من الماء والغليسرين ثم امسحوه بجلد الشاموا.

• زجاج النوافذ:

■ **تنظيفه**: إنّ إحدى أفضل الطرق لتنظيف الزجاج تكمن في استعمال أوراق الصحف المبلّلة، فحبر المطابع يشكّل منظفاً ممتازاً.

□ في الماضي، كان الطبشور يُستعمل في تنظيف الزجاج ولكنّه يخلّف وراءه طبقة رقيقة من الغبار.

□ إذا نفذ لديكم منظّف الزجاج، استبدلوه بالسبيرتو الأزرق أو بسائل للجلي بعد أن تخففوه بالماء الفاتر.

□ لا تنظفوا الزجاج تحت أشعة الشمس لأن السائل المنظف يجف بسرعة فيترك آثاراً مزعجة على الزجاج.

■ **بقع الطلاء**: لتفادي بقع الطلاء على زجاج واجهاتكم، ادهنوه بالخل فلا يلتصق الطلاء عليه.

• **زر**:

□ لا تشدّ الخياطة الماهرة الخيط عندما تخيط الأزرار (ولا سيّما على الأقمشة السميكة).

قبل أن تقطعوا الخيط، لفّوه عدة مرات عند أسفل الزر.

□ لنزع زر بدون قص القماش، ضعوا شوكة طعام عند أسفل الزر بين القماش والخيطان.

□ لن تفلت الأزرار كما يحصل غالباً للثياب الجديدة إذا ما دهنتم الخيطان ببعض الطلاء الشفاف.

□ عندما تخيطون الأزرار على الجلد أو الفرو من الضروري أن تضعوا زراً آخر أو قطعة جلد على الجهة الداخلية من القطعة التي تخيطون لها الزر فهذا يحول دون تمزّق الجلد.

استعملوا في عملكم إبرة خاصة طرفها على شكل زاوية.

• **زعفران**:

لطالما كان الزعفران المستخلص من أزهار هذه النبتة، باهظ الثمن

ولطالما أثار اهتمام الغشاشين الذين بدأوا منذ القرون الوسطى يمزجونه بالفخّار المسحوق أو بشعيرات الذرة. ولعلّكم تتفهمون سبب ثمنه الباهظ عندما تعرفون أنّه يلزمكم الآلاف من هذه الأزهار للحصول على بضعة غرامات من هذا التابل الثمين.

■ **زراعته**: يمكنكم أن تزرعوا الزعفران في حديقتكم، في حال تمكنتم من الحصول على بعض البصلات من هذه النبتة.

اغرسوها في فصل الخريف في أرض معرّضة للشمس. فتحصلون على الزعفران بعد أن تقطعوا مدقّات الأزهار (طرف عضو التأنيث في الزهرة) وتجففوها في الظل فوق طبق مغطّى بالقماش.

□ وخلافاً لما يعتقده البعض، لا تقتصر زراعة الزعفران على الأماكن المشمسة فقط، فحتى الحرب العالمية الأولى كانت ضواحي باريس وهولندا شهيرة بسهول الزعفران المنتشرة فيها. بالمقابل، تُعتبر إسبانيا حالياً البلد الأوروبي الوحيد الذي يقوم بزراعة الزعفران على صعيد كبير.

■ **شراؤه**: عندما تسافرون، لا تدعوا تسمية «زعفران الهند» تنال منكم لأنه في الواقع الكركم الأصفر الذي يضفي لونه المتميز على الكاري. هذا التابل الملوّن خالٍ من أي طعم تقريباً (ربّما بعض المرارة فقط) ويجدر بكم أن تميّزوه عن الزعفران الحقيقي.

□ يُستحسن أن تشتروا الزعفران على شكل شعيرات، إذ يصعب تقليده. وإذا استطعتم، إفركوه بأصابعكم فيترك عليها بقعاً صفراء ورائحة قوية.

• زنبور (زرقطة):

■ **فخ**: إليكم طريقة سهلة لنصب فخ للزنابير، بغية إبعادها عن

المكان الذي تجلسون فيه. لذلك، يلزمكم قنينة مياه بلاستيكية، تقصونها عند ثلثيها. اسكبوا في قعرها مزيجاً من الماء والعسل أو السكر، ثم أعيدوا عنق القنينة مقلوباً إلى الداخل. حين تدخل الحشرات إلى هذا الفخ ستغرق فيه وتعجز عن الخروج منه ثانية.

□ قبل الانطلاق بالسيارة، وبما أن الزنبور يمكن أن يتسبب بحادث إذا ما لسع السائق، اغسلوا نوافذ السيارة والزجاج الأمامي بماء الجافيل الصافي لأن رائحته تجعل المعتدين المحتملين يهربون منه

■ **لسعته:** عندما يلسعكم الزنبور عليكم أن تحاولوا استئصال غدة السمّ التي تبقى في الجلد، فهي التي تسبب الألم والورم. استخدموا لهذه الغاية حد سكين مسنون ومن الضروري طبعاً أن يكون معقّماً. طهّروا بعد ذلك مكان اللسعة عن طريق دهنها بالأمونياك المخفف بالماء أو بماء الكولونيا.

□ في الماضي، وفي المناطق الريفية كان ينصح من يلسعه زنبور، بأن يتبول على التراب وأن يفرك مكان اللسعة بعد ذلك بمزيج التراب والبول (لأن تركيبته قريبة من تركيبة الأمونياك). وهذه الوصفة مفيدة إذا ما حصلت اللسعة وأنتم في غابة أو بعيداً عن المنزل.

□ يمكنكم أيضاً أن تفركوا اللسعة بأوراق الصعتر البرّي الطازجة.

□ وفي كل الأحوال لا تترددوا باستشارة الطبيب إذا كان الورم كبيراً وبخاصة إذا كان في الأنسجة المخاطية، فاللسعة في الفم يمكن أن تؤدي إلى موت الضحية اختناقاً.

• زنجار (صدأ النحاس):

■ **على المعدن:** نظفوه بماء الصابون أو بالسبيرتو الأزرق ودعوه يجف ثم لمّعوه بواسطة خرقة مبلّلة بالشمع أو بزيت الشمع.

□ إذا كانت طبقة الزنجار سميكة، نظّفوا المعدن أولاً بالأسيد.

• زهرة اصطناعية:

■ **للزينة**: لتمويه شكلها الجامد جداً، اعمدوا أحياناً إلى وضع أزهار طبيعية أو أغصان أو نباتات ذات حبوب معها. عندها لن يتمّ تمييز الأزهار الاصطناعية من الطبيعية.

■ **تنظيفها**: تدوم هذه الأزهار وقتاً طويلاً جداً، لكنها مع الوقت تتلوث بالغبار ويصبح شكلها قبيحاً. لذلك لا تنسوا أن ترفعوا عنها الغبار كلما أزلتم غبار المنزل.

استخدموا لتنظيفها فرشاة ذات شعيرات ناعمة، لتدخل في أصغر الثنايا. ولإزالة الغبار العنيد، عليكم بمجفف الشعر، فهو عملي جداً.

□ إذا كانت أزهاركم مصنوعة من مادة البلاستيك، فضعوها في كيس، مع بعض الملح الناعم. وأقفلوا الكيس بإحكام ورجّوه؛ بعد ذلك غسّلوا الأزهار بسرعة بالماء الصافي. عندها تستعيد رونقها الأول.

• زهرة طبيعية:

■ **باقات**: إن طرق المحافظة على نضارة الأزهار المقطوفة كثيرة جداً، منها إضافة قطعة من السكر إلى ماء الزهرية أو إضافة بعض قطرات ماء الجافيل لمنع السيقان من التعفّن أو لتغذية الأزهار. هنالك أيضاً من يضع حبة أسبرين فوّار في الماء، قبل تنسيق الأزهار في الإناء.

نصادف أيضاً وصفات تكاد تكون طبية؛ كتلك التي تقضي بأن تُعطى الأزهار المقطوفة نقيع نبتة القمعية digitale (انقعوا ١٠٠ غرام من

أوراقها الطازجة في ١٥٠ غ من الماء المغلي)، أو بأن تضاف إلى المياه المعقمة بضع نقاط من ماء الكافور المتوفر في الصيدليات. إن هذه الوصفة التي تعود إلى القرن التاسع عشر تجعل الأزهار المقطوفة تحيا وقتاً أطول بكثير من المعتاد. إذا لم تأخذوا هذه الوصفات على محمل الجد، يمكنكم طبعاً شراء مادة خاصة تباع لدى بائعي الأزهار، وهي من صنع الباحثين. تركيبة هذه المادة تطيل عمر الأزهار المقطوفة، لكن يمكنكم دائماً اتباع النصائح التالية:

□ قصوا دائماً سيقان أزهاركم (ويستحسن أن تفعلوا ذلك في إناء مليء بالماء أو تحت ماء الحنفية، لتفادي تسرب الهواء إلى داخلها). انزعوا الأوراق السفلى بعناية لتفادي تعفّن أو فساد الماء.

□ إذا كانت سيقان الأزهار ذات ألياف، فاهرسوا أطرافها قليلاً.

□ لا تضعوا باقاتكم في غرف شديدة الحرارة: فهذه هي الطريقة المثلى لتقصير عمرها، وحذارِ أيضاً من الشمس خلف زجاج النافذة، لأن أشعتها تجعل البراعم المطبقة تتفتح بسرعة.

□ عندما تقطفون أزهاراً برية وترغبون باحضارها إلى المنزل، احترسوا لئلا تجدوا عند وصولكم كومة من القش الذابل. فإن وضعتم الأزهار في صندوق السيارة أو تحت الزجاج الخلفي، فستُطهى تماماً. خذوا معكم كيساً بلاستيكياً كبيراً، وإن لم تجدوا كيساً، يمكنكم استخدام ورق صحف مبللة بقليل من الماء.

□ إذا لاحظتم أن أزهاركم بدأت تذبل، فأسعفوها بسرعة بهذه الوصفة التي ستعيد لها نضارتها حتماً: غطّسوا أطراف سيقانها في المياه المغلية ثم قصّوا جزءاً من تلك السيقان وأعيدوا تنسيقها في إناء مياهه جديدة باردة.

• **زهرة مجففة:**

■ **اختيارها**: يمكن تجفيف العديد من الأزهار، إضافة إلى تلك التي تبقى نضرة ولا تتعفن لوقت طويل جداً وتسمى «بالنباتات الخالدة» وهي تكثر في الحقول ولدى باعة الأزهار، في فصل الصيف. اختاروا مثلاً زهرة «المهماز» (Pied d'alouette)، التي تجدونها باللون الأزرق والأبيض والوردي. اختاروا أيضاً زهر البابونج (camomilles)، المستدير الرأس، والزينية (Zinnia) التي تكتسب وهي تذبل ألواناً باهتة لكن جميلة جداً.

لا تنسوا وأنتم تنسقون باقاتكم الجافة، أن تضعوا فيها بعض الأزهار التي، بعد أن تزهر، تعطي بذوراً مدهشة، مثل حشيشة القمر (monnaie du pape) والخزامى (lavande)، وحبة البركة (nigelle) التي تبدو حبوبها المنتفخة وكأنها محجوزة داخل شبكة من الشعيرات الخضراء، وزهرة الحوض (ancolie) ذات الحبوب الطويلة المقلوبة.

■ **طرق تجفيفها**: يمكنكم تجفيف أزهاركم في الهواء الطلق، عن طريق حزمها في باقات وربطها بشريط مطاطي ثم تعليقها من سيقانها، في مكان جاف يجري فيه الهواء. أبعدوها عن مصادر النور القوي، لأنه يبهت ألوانها.

للحصول على باقة مجففة في وقت قصير جداً، أدخلوها إلى فرن حرارته خفيفة، وراقبوا حالة الأزهار باستمرار. تصبح الباقة جافة عندما تتكسر البتلات عند لمسها.

□ عندما تجمعون الأزهار بغية تجفيفها، لا تختاروها متفتحة تماماً، لئلا تتفتت بسرعة بعد التجفيف.

■ **تزيينها**: جففوا الأزهار التي تريدون وضعها تحت غطاء زجاجي أو بلاستيكي لتتحول إلى لوحات، عبر الضغط عليها. الطريقة

الأسهل، هي التي تُصفّ فيها الأزهار بين ورقتي صحيفة أو ورقتي نشّاف (متوفر في المكتبات)، ثم توضع تحت الفراش الذي تنامون عليه. يشكل وزنكم ضغطاً كافياً؛ كما يمكنكم الاستعانة بكتب سميكة وثقيلة كالموسوعات والقواميس.

أخيراً، تفادوا، كما في عملية التجفيف، تعريض أزهاركم للنور ولأشعة الشمس المباشرة، واعلموا أنّ اللونين الأزرق والأحمر هما الأكثر عرضة للتلف إذا ما تعرضا لهما.

■ **العناية بها**: للاحتفاظ مدة أطول بأزهاركم الجافة، رشوا عليها القليل من سبراي الشعر المثبت أو البرنيق (vernis)، وأزيلوا عنها الغبار من وقت لآخر بواسطة مجفف الشعر.

عندما تنتهي مهمة هذه الأزهار التزيينية، اجعلوها تلمع مرة أخيرة لمناسبة خاصة، عن طريق رشها بطلاء ذهبي أو فضي اللون، وهو متوفر في عبوات مضغوطة.

لا تنسوا أن ترموا باقاتكم المجففة كل سنة وتستبدلوها بأخرى جديدة، فلا شيء أبشع من مظهر باقة جافة تتلف تحت طبقات من الغبار بعد أن خسرت منذ وقت طويل ألوانها الأصلية.

• زهرة الأرطنسية:

■ **طريقة تلوينها**: بعض أنواع الأرطنسية يعطي تلقائياً أزهاراً زرقاء، بخاصة في التربة الغنية برواسب الأردواز.

يمكنكم الحصول على لون الأرطنسية الأزرق الجميل إذا استعملتم المواد المستخدمة عادة لتزريق لون الأزهار، أو ببساطة إذا أضفتم إلى التربة بعض شظايا الأردواز. يقال أيضاً إن أوراق الشاي تساعد على تلوّن الأزهار باللون الأزرق.

يمكن أن تلوّنوا أزهار الأرطنسية الوردية باللون الأزرق لكن حذار إذا كان لونها الوردي داكناً، لأنه يستحيل إلى بني قبيح.

■ **طريقة ريّها:** حتى لو زرعتم نباتات الأرطنسية في أحواض ذات تربة غنية ممزوجة بالتورب، لا تسقوها دائماً من ماء الحنفية لأنها غالباً ما تكون كلسية فتجعل النباتات تذبل. يستحسن أن تستعملوا ماء المطر أو أن تضيفوا إلى ماء الري العادي حفنة من التورب حتى تصبح المياه حامضة قليلاً.

■ **طريقة إعداد الباقات:** تصلح أزهار الأرطنسية المجففة لتنسيق باقات جميلة. يمكنكم أن تجففوها في الهواء الطلق أو أن تضعوها في علبة وترشوا عليها رملاً ناعماً.

• زهرة الأزاليه أو الصحراوية (Azaleé):

لعلّ هذه النبتة تتصدر لائحة الشتول المزهرة التي تُقدّم في المناسبات، غير أنها لا تدوم طويلاً في المنزل. فمن النادر جداً أن تتمكنوا من المحافظة عليها. إذ غالباً ما تذبل عند زاوية النافذة أو الشرفة وتتساقط أوراقها كلّها. للمحافظة عليها مدة أطول، إليكم بعض النصائح:

□ إن هذه النبتة التي تنبت أصلاً في الهيملايا، تكره التدفئة الاصطناعية في منازلنا ويلزمها بعض البرودة الضرورية لصحتها.

□ تكره الكلس أيضاً لذا لا تسقوها من ماء الحنفية بل من ماء الشتاء أو ماء النبع وإذا لم يتوافرا اروروها مياهاً معدنية أو من ماء ذوبان الثلج في ثلاجتكم. يمكنكم أن تسقوها من ماء الحنفية أيضاً ولكن شرط أن تضيفوا إليه بعض الحامض أو الخلّ لإزالة مفعول الكلس.

□ لكي تطيلوا حياة أزهاركم، اقطعوا سداتها (عضو التذكير عند

النبات) ومدقتها (عضو التأنيث عند النبات) بواسطة مقص حاد، فمعاملة الأزهار بهذه «القسوة» تطيل عمرها. عندما تذبل الأزهار انزعوها فوراً فهي لا تُضعف النبتة وحسب إنّما تؤخر ظهور براعم جديدة أيضاً.

□ حين تتساقط أزهار نبتتكم هذه، شذّبوا أغصانها وضعوها خارجاً في مكان بعيد عن الشمس. والأفضل أن تطمروا حوضها في الحديقة حتى أوائل الخريف (قلّلوا من ريّها ابتداءً من شهر آب/ أغسطس). عندئذٍ يمكنكم نقلها إلى المنزل بعد وضعها في تربة جديدة مكونة من تربة الخلنج (bruyère) والتراب العضوي.

• زهرة الأوركيديه (سحلبيه)

هذه النبتة ليست سريعة العطب «ومزاجية» بقدر ما نعتقده، فبعض أنواعها مستعد دائماً للإزهار مجدداً. لذا، إيّاكم أن ترموها بعد أن تزهر.

□ إذا كانت نبتتكم من نوع الفنجانية (Cymbidium)، اعلموا أنّها لن تزهر إلاّ إذا وضعتموها في الخارج ابتداءً من شهر أيار/ مايو حتى نهاية شهر أيلول/ سبتمبر أو أوائل شهر تشرين الأول/ اكتوبر وذلك في بعض المناطق المعتدلة المناخ. تحتاج هذه النبتة إلى ذاك التناقض بين نهار حار وليل بارد لكي تزهر. وبما أنها تكره أن تكون في الشمس، احرصوا على وضعها في ظلّ شجرة أو بعض الأوراق أو وراء نبتة أخرى.

□ معظم أنواع السحلبية تكره المياه الكلسية، تجنبوا إذاً ريّها بمياه الحنفية ولا تستعملوا إلاّ مياه المطر أو مياهاً معدنية أو تلك الناتجة عن ذوبان الثلج داخل الثلاجة وإلاّ فاستعينوا بمياه الحنفية بعد أن تضيفوا

إليها بضع نقاط من الخل أو الحامض.

□ من الضروري أن تغذّوا نبتتكم بالسماد ولكن ليس بطريقة عشوائية. راعوا فترة استراحتها وإيّاكم أن تضعوا سماداً على سحلبية عطشى. تجدون في الأسواق سماداً خاصاً بالسحلبيات غير أنه بإمكانكم استعمال السماد المخصص للشتول المزهرة شرط أن تضاعفوا كمية السماد الموصوف. للحؤول دون احتراق الجذور، احرصوا على ري النبتة وترك الفائض من الماء يتسرّب من الحوض.

□ الرطوبة ضرورية للسحلبيات لذا رشوا عليها الماء بصورة منتظمة عند الصباح. وإذا أمكنكم، ضعوها على طبق مليء بالحصى المغمور بالمياه، فعندما تتبخر المياه، تؤمن رطوبة مفيدة لنباتاتكم.

• زهرة البنفسج:

■ **صنع الحلويات**: بإمكانكم تحضير أزهار البنفسج بالسكر. يكفي أن تقطفوا البنفسج وتزيلوا الأوراق الخضراء التي تحيط ببتلات الزهرة. اخفقوا زلال بيضة وغمّسوا فيه الأزهار ثم اسحبوها بواسطة ملقط صغير. بعد ذلك غمّسوها في السكر الناعم ثم دعوها تجف على منخل معدني.

□ لحفظ أزهار البنفسج بالسكر هذه، ضعوها في علبة معدنية أو في وعاء زجاجي، بعيداً عن النور. يمكنكم استعمالها لتزيين قالب حلوى أو تناولها كالملبّس.

• زهرة التوليب:

■ **بصلها**: لتخزين بصل التوليب من سنة إلى أخرى، استعينوا بجوارب نيلون تربطونها من الطرفين ولا تنسوا أن تضعوا ملصقاً عليها

لكي تعرفوا أي نوع من البصل وضعتم فيها.

□ لا تقتلعوا بصلات التوليب من العشب قبل أن تصفرّ الأوراق تماماً وإلاّ لن تتمكن البصلات من تخزين غذاء كافٍ لإعادة تكوين احتياطها.

أمّا إذا كان الأمر يزعجكم عند جزّ العشب، فاقتلعوا البصل وازرعوه في حوض خاص حيث يستكمل احتياطه الغذائي.

■ **باقاتها:** لكي تبقى أزهار التوليب مستقيمة ولا تنحني، لا تضعوا الكثير من الماء في الزهرية بل يكفي أن تملؤوا ثلثيها. غيّروا الماء كل يوم وضعوا الإناء في مكان بارد طيلة الليل: فتطبق الأزهار ثم تتفتح من جديد في اليوم التالي.

■ **زرعها قبل موسمها:** يصعب الحصول على أزهار التوليب قبل موسمها، وإذا حاولتم ذلك، تخيب آمالكم في بعض الأحيان. لكي تحصلوا على أزهار جميلة، يتعيّن عليكم وضع حوض الأزهار في مكان مظلم وبارد لمدة ستة أسابيع على الأقل. أمّا إذا لم يكن لديكم حديقة، فيفي القسم المخصص للخضار في البرّاد بالغرض. لكي تحفظوا نباتاتكم المزهرة أطول مدة ممكنة، أبعدوها عن مصادر الحرارة المرتفعة.

■ **زرعها على شرفة:** إذا أردتم غرس التوليب على النافذة أو على الشرفة، يُستحسن استعمال النوع القصير والقوي بدلاً من الأزهار الطويلة، التي تلتوي عند أول نفحة هواء.

• زهرة خشخاش المنثور (coquelicots):

منذ أن بدأ المزارعون يستعملون مبيدات للعشب، اختفت أزهار الخشخاش الحمراء الجميلة من حقول القمح وكذلك أزهار الترنجان

(bleuets) التي كانت تشكل باقة ثلاثية الألوان مع أزهار الربيع البيضاء (marguerites).

■ **باقة**: إذا أردتم أن تقطفوا الخشخاش لتصنعوا منه باقات، لا تختاروا الأزهار المتفتّحة ذات الأوراق الرقيقة كالحرير الناعم، فلن يبقى منها شيء عندما تعودون إلى المنزل. إنّما اختاروا البراعم التي ستأخذ وقتها في التفتّح في منزلكم. نصيحة أخيرة: احرقوا ساق أزهار الخشخاش بواسطة ولاّعة أو عود ثقاب، فيتجمّد الصمغ المتسرّب منها وتدوم أزهاركم مدة أطول في الماء.

■ **صحة**: ينتمي الخشخاش المنثور إلى العائلة نفسها التي ينتمي إليها الخشخاش الأفيوني، لكن مفعوله ليس مدمراً مثل هذا الأخير، إنّما يسهّل النوم ويهدىء السعال العصبي. ويمكن استعماله كنقيع (بعض الأوراق الجافة في كوب من المياه المغلية) أو كشراب محلّى (١٠٠غ من الأزهار لكل ليتر ونصف من المياه المغلية بالإضافة إلى كيلوغرام ونصف من السكر). انقعوا المزيج طيلة الليل ثم صفّوه. يمكن أيضاً استعمال الكبسولات الجافة (٨ ـ ١٠ كبسولات لكل ليتر من المياه).

• **زهرة الداليا (الدهليه) (Dahlias):**

□ إذا أردتم قطف زهور الداليا لتزيين البيت بباقات منها، فلا تختاروها مطبقة البراعم، لأنها لن تتفتح في المزهريات.

□ تذكروا أن زهرة الداليا تخشى الجليد لذلك اقتلعوا البصيلات من الأرض في أواخر شهر أيلول وخزّنوها في مكان جاف وبارد حتى فصل الربيع التالي. ولا تنسوا أن تكتبوا اسم الزهرة على العلبة أو الكيس الذي تضعون فيه البصيلات، لأنها متشابهة كثيراً وقد لا

تستطيعون التمييز ما بينها عندما يحين وقت زراعتها.

• زهرة الزنبق:

لم تعد الأنواع الطويلة ذات السيقان الكبيرة والألوان المتوهجة رائجة اليوم. في المقابل، ظهرت أنواع قصيرة ذات ألوان هادئة جميلة يمكن أن تتحول إلى باقات رائعة.

■ **باقات الزنبق**: للتعويض عن طول هذه الأزهار وشكلها الجامد، أضيفوا إليها أزهاراً صيفية أخرى وأغصاناً صغيرة مورقة.

□ تحتفظون بأزهار الزنبق المقطوفة وقتاً أطول إذا اخترتم أغصاناً تكاد أزهارها تتفتح. انزعوا الأوراق من أسفل الساق وكذلك البراعم الثلاثة الأولى من أعلى الساق المزهرة.

□ عندما يحين وقت زراعة الزنبق، ازرعوا منه في بساتين الفاكهة ليضفي رونقاً بألوانه الزاهية. كما تتفادون بذلك ظهور ثقوب بشعة مكان الزنبق الذي تقطفونه في حديقة الأزهار.

□ غيّروا ماء الزهرية التي تضعون فيها باقة الزنبق، وليكن منسوب الماء فيها ثابتاً. أزيلوا أيضاً الأزهار الذابلة. وإذا وضعتم الإناء في غرفة باردة، تدوم الباقة عشرة أيام تقريباً.

□ لتنسيق باقات زنبق تعطر المنزل، اقطفوا الأزهار من حديقتكم قبل أن تتفتح براعمها، فذلك يجعلها تدوم وقتاً أطول. لا تنسوا أن تخرجوا هذه الأزهار من غرفتكم قبل الخلود إلى النوم لأن رائحتها القوية قد تزعجكم.

□ إذا قطفتم أزهار الزنبق هذه السنة، اتركوا النبتة ترتاح في السنة التالية حتى يسمح نضوج الأوراق الكامل بأن تستعيد البصلة كل عناصرها الحيوية الضرورية للسنة المقبلة.

◻ إن نقع بتلات زهرة الزنبق في زيت اللوز الحلو يشكّل علاجاً ممتازاً للحروق.

• **زهرة السلبوت (Capucine)**

هي إحدى أجمل زهور الصيف، تنبت بسرعة إنّما على عكس ما تجعلكم ألوانها الزاهية تعتقدون فإنها تذبل إذا ما تعرضت للشمس القوية مدة طويلة.

■ **تزيين**: لصنع ستار جميل من الزهور، ضعوا حوض زهور أمام نافذة غرفتكم واربطوا أسلاكاً بين الحوض وأعلى النافذة وسوف تلتفّ نبتة السلبوت حول الأسلاك، فتشكّل ستاراً نباتياً رائعاً.

■ **سلطة**: يمكن تقديم أزهار السلبوت في أطباق السلطة، فهي تتناسب تماماً مع الخس لأن طعمها الحريّف يعوّض عن مذاق الخس المائل إلى الحلاوة. أضيفوا هذه الأزهار في اللحظة الأخيرة وحرّكوها بروية مع الصلصة كي لا تتلف. يمكنكم أيضاً استعمال أوراق السلبوت المفرومة فرماً ناعماً كأعشاب منكّهة ولكنها حرّيفة جداً.

• **زهرة نجمة الميلاد (Fleur de Noël)**:

اسمها الحقيقي هو (euphorbia pulcherrima) وهي نبتة خادعة لأن ما نعتقده زهرة ليس في الواقع سوى أوراق يطلق عليها علماء النبات اسم «قنابة». وتكون هذه الأوراق حمراء قانية أو وردية أو بيضاء، تحيط بالأزهار الحقيقية التي هي عبارة عن براعم صفراء صغيرة، لا أهمية لها.

■ **إزهار**: بما أنّ معظم الناس لا يعرفون كيف يجعلون نجمة الميلاد تزهر مجدداً، فإنهم يتركونها تواجه مصيرها الحزين غير آبهين

بها بعد أن تزهر. ولكنّ إرغام هذه النبتة على الإزهار مجدداً ليس بالأمر الصعب. يكفي أن تعرفوا بعض التفاصيل المتعلقة بها. تتميز نجمة الميلاد بحاجتها لـ ١٤ ساعة من الظلمة يومياً لمدة ٤٠ يوماً قبل أن تزهر مجدداً. فإذا غلّفتموها بكيس أسود في نهاية اكتوبر تحصلون على الأزهار قرابة عيد الميلاد.

□ أمّا إذا لم تفلحوا على الرغم من نصائحنا، فلا بأس. استعملوها كنبتة خضراء للزينة. لهذا، شذّبوا ثلثي أغصانها ثم دعوها لمدة خمسة أسابيع بدون ريّ تقريباً. بعد انقضاء هذه المدة، عاودوا ريّها كالعادة ولا تنسوا أن تضعوا لها سماداً في فصلي الربيع والصيف.

■ **فسل**[1]: من السهل غرس فسائل نجمة الميلاد: يكفي أن تقطعوا الغصن الجديد وتغرسوه في الرمل الرطب حيث تنبت جذوره. لإيقاف سيلان لبن النبات (latex)، احرقوا طرف الغصن بالولّاعة أو الماء الساخن أو اطلوه بالفازلين (احذروا منه فلبن النبات سام وخطر على العينين والفم).

• **زيت:**

يُقال إن نوح هو أول من زرع شجرة الزيتون لاستخراج الزيت منها. وبعد أن كان زيت الزيتون ملك الموائد طوال قرون، تراجع قليلاً ليفسح المجال للزيوت «الجديدة» أي زيت الفول السوداني أو الذرة أو دوّار الشمس أو الكلزا أو الصويا. أما زيوت الجوز والبندق والسمسم (التي تستعمل كثيراً في الصين)، وزيت بذور العنب والعُصفر

---

(١) الفسْل: غصن أو جزء من غصن يُفصل عن النبات ويُغرس ليعطي نباتاً جديداً.

(الشبيه بالزعفران)، فينظر الناس إليها باستخفاف، ولا تستخدم إلا في إطار حميات معينة أو للحصول على طعمها اللذيذ في بعض الأطباق.

■ **في القلي:** استعملوا للقلي زيت الفول السوداني أو زيت الزيتون لأنهما يتحمّلان درجات الحرارة العالية.

□ لا تسخّنوا الزيت مهما كان نوعه (زيت الزيتون هو الأكثر تحمّلاً للسخونة)، على درجة حرارة تتجاوز الـ ٦٠، إذ يصبح الزيت مضرّاً جداً بفعل مادة الأكرولين المؤذية.

■ **في الطهو والتتبيل:** إن زيتيّ الكلزا والصويا ممتازان لتتبيل الأطباق لكنهما لا يتحملان حرارة الطهو. وهما لا يشكلان خطورة على الصحة إنما تفوح منهما رائحة كريهة عندما يسخّنان.

يمكن في الحالات الاستثنائية استخدامهما في الطهو على درجة حرارة منخفضة جداً، لكن لا ينصح بذلك.

■ **طريقة حفظه:** اختاروا له صفيحة أو قنينة حاجبة للنور فالخصائص المميزة للزيت يفسدها الضوء.

□ لتحفظوا الزيت مدة طويلة دعوة «يتنفّس»؛ لا تحكموا إذاً إغلاق الصفيحة بل يكفي أن تسدّوا فتحتها بخرقة صغيرة.

□ عندما يزنخ الزيت بعد القلي، أضيفوا إليه بعض السكر بالطريقة التالية: امزجوا ملعقة كبيرة من الزيت النظيف مع ملعقتين كبيرتين من بودرة السكر، أضيفوا المزيج إلى الزيت الزنخ (هذه الكمية تكفي لليتر)، ليسحب منه الطعم السيء.

□ عندما يتجمد الزيت في الشتاء، لا تسخّنوه أبداً على النار لئلا يزنخ، بل دعوه يذوب عن طريق وضع وعاء الزيت في ماء ساخن.

• **زيت القلي:**

▫ لمعرفة ما إذا كان زيت القلي قد وصل إلى درجة الحرارة المطلوبة، إرموا فيه قطعة من الخبز؛ إذا أحاطت بقطعة الخبز فقاقيع صغيرة ولم تحمر القطعة، تكون حرارة الزيت مناسبة، ويمكنكم قلي البطاطا فوراً. أما إذا احمّرت قطعة الخبز بسرعة، فهذا يعني أن الزيت ساخن جداً وينبغي خفض النار.

▫ لا يمكن استعمال الزيت نفسه إلى ما لا نهاية. صفّوا الزيت باستمرار وغيرّوه بعد ١٠ استعمالات، فالزيت التالف يصبح ضاراً جداً بالصحة إذا ما سُخِّن.

▫ ينصح باستعمال أنواع من زيت القلي دون أخرى. زيت الزيتون هو الأفضل للصحة، لأنه يتحمل التسخين أكثر من غيره. استعملوه إذا كنتم تحتملون طعمه؛ إذ عليكم أن تحبوا طعم البطاطا المقلية بزيت الزيتون، وهذا لا ينطبق على الجميع. أما زيت دوّار الشمس وزيت الذرة فهما الأسرع عطباً عندما يتعرضان للتسخين، لذلك يجب تغيير هذا الزيت بعد ٨ استعمالات.

▫ يستعمل زيت السمسم منذ وقت طويل للقلي، لأنه يحتمل الحرارة المرتفعة وليس له طعم مميز.

▫ أما سمن الفيجيتالين (végétaline) فهو ممتاز للقلي أيضاً، لأن سمن النارجيل الذي يصنع منه يقاوم الحرارة جيداً. لكن الذواقة يرون أنه يضفي على المقالي طعم زيت جوز الهند القوي.

▫ زيت الكلزا ليس معدّاً للطبخ، وبالتالي ليس صالحاً للقلي. لكن يروج الآن لنوع جديد منه يمكن تسخينه.

▫ لتخليص زيت القلي من رائحة ما قُلي فيه، أضيفوا إليه عصير ليمونة حامضة أو قشرة ليمونة كاملة، ثم سخنوه قبل استعماله مجدداً.

• **زيتون:**

■ **زيتون أخضر:** خلافاً لما يعتقده البعض، ليس الزيتون الأخضر بجنس مختلف عن الزيتون الأسود، إنّما هو زيتون قُطف قبل أن ينضج.

يغدو الزيتون مالحاً جداً عندما يُنقع في الماء المملّح للتخفيف من طعمه الحاد، لذا انقعوه في الماء المغليّ للحدّ من ملوحته.

■ **زيتون أسود:** هو الزيتون الذي قُطف عند نضوجه. يمكنكم نقعه بالماء المملّح إذا كان صغير الحبة أو في الزيت على الطريقة اليونانية. الزيتون الأسود غير محبّذ بتاتاً لنحافتكم، إذ أنه غني بالسعرات الحرارية (٢٠٠ سعرة حرارية على الأقل لكل ١٠٠غ، مما يجعل البدانة تظهر بسرعة) كما أنه صعب الهضم فلا تكثروا منه!

□ لإضفاء نكهة مميزة على الزيتون الأسود، تبلّوه بزيت الزيتون والأعشاب العطريّة كالصعتر أو الشمّار أو إكليل الجبل وسيكتسب مذاقاً لا مثيل له.

■ **خشب الزيتون:** إيّاكم أن تضعوا الأشياء المصنوعة من خشب الزيتون في الماء لئلاً تتشقق.

حرف السين (س)

• **سبانخ:**

■ **طبخه**: للاحتفاظ بلون السبانخ الأخضر الجميل وكذلك بالفيتامينات التي يحتويها (A وC) وأملاحه المعدنية، لا تسلقوا السبانخ في كمية كبيرة من الماء؛ ولكن على العكس، اغسلوه جيداً وضعوه كما هو في الطنجرة على نار هادئة ولوقت قصير.

■ **حفظه**: لا تحتفظوا بالسبانخ بعد طبخه، لأكثر من ٢٤ ساعة. فهو يكوّن مادة النتريت (ملح الحامض النتري) حتى لو كان في البرّاد، وهي مادة سامة ومضرة جداً بالصحة.

■ **طريقة التحضير**: يكره الكثير من الأولاد طعم السبانخ. لكي تجعلوهم يتقبلونه، اطحنوه حتى يصبح «بوريه» واخلطوه بالأرز، الذي يتحول لونه إلى أخضر فاتح.

• **ستار:**

■ **تنظيفها**: إنّ الستائر المتّسخة تظلم المنزل لذا اغسلوها بين الحين والآخر قبل أن يتآكلها الغبار.

□ إذا كانت ستائركم مصنوعة من الخيوط الاصطناعية، علّقوها على سكّتها وهي رطبة حيث تجف وتتخذ الثنيات شكلها الطبيعي.

□ إذا كانت الستائر مصنوعة من القطن، اكووها وهي رطبة فيسهل

عليكم تصحيح الثنيات غير المستقيمة.

□ لا تترددوا من وقت إلى آخر بتنظيف الستائر بالمكنسة الكهربائية لإزالة الغبار عنها (معظم المكانس الكهربائية مزوّدة برأس خاص بالأثاث).

□ يمكنكم أن تصنعوا ستائر بسيطة باستخدامكم شراشف من الكتّان سمراء اللون، ويمكنكم أن تصبغوها بأي لون تريدونه.

□ إذا كنتم لا تستغنون عن قماش ستائركم، ينبغي أن تبطّنوها كي لا تُبهت الشمس لونها.

□ كي لا تضيّعوا الوقت عند تعليق الستائر بعد غسلها، ضعوا إشارة على مكان الحلقات قبل غسلها بواسطة قلم لا يُمحى.

- **سجادة:**

■ **ألوان**: لإحياء ألوان السجادّ، رطّبوه بمياه غازية. دعوه يجف ثم نظفوه بالفرشاة.

■ **بقع**: ثمة مزيل مدهش للبقع عن السجاد وهي المياه الغازية (Perrier)، التي تزيل بشكل خاص آثار البول التي تخلّفها الكلاب.

□ إذا كان الثلج يتساقط في الخارج، ضعوا سجادتكم على الثلج. بهذه الطريقة يكتسب السجاد الشرقي ألواناً زاهية.

■ **تنظيف**: ينبغي تنظيف السجاد بصورة منتظمة لكي لا يكسوه الغبار ويخفي ألوانه.

لا يتردد أهل المغرب في غسل السجاد بالمياه الغزيرة والصابون قبل تفويحه بدفق من المياه. غير أنّه يستحيل تطبيق هذه الطريقة على السجاد الشرقي. ولكن في أي حال، لا تنسوا أن تنظفوه بالمكنسة

الكهربائية وأن توكلوه إلى شركة متخصصة بالتنظيف، مرة كل ٥ سنوات تقريباً.

□ لامتصاص الغبار، ثمة طريقة قديمة تقضي برش أوراق الشاي الرطبة على السجاد. دعوها تجف ثم أزيلوها بالمكنسة الكهربائية فيزول الغبار العالق على الأوراق بصورة أسهل.

• **سجق:**

■ **جلدته:** يمكنكم أن تنزعوا الجلدة التي تغطي السجق بسهولة أكبر إن لففتموه لبضع ساعات بقماش رطب.

■ **حفظه:** عكس ما يوحي به ظاهره الجاف، لا يُحفظ السجق لوقت طويل داخل البراد. ولتتفادوا أن يزنخ غلفوه بقطعة من القماش أو بورقة ألمينيوم.

□ إن تناولتم جزءاً منه فقط يمكنكم حمايته عبر وضع الزبدة على الطرف المقتطع منه.

■ **أضراره على الصحة:** لا يمكن القول إن السجق غذاء «خفيف» فكل ١٠٠غ منه تولّد ٣١٠ وحدات حرارية أي أنه يخبىء كمية كبيرة من الدهون.

□ وهو يشكل مثال الغذاء الذي يمنع تناوله عند اتباع حمية غذائية منحفة لأنه يحتوي على الملح والدهون في الوقت نفسه.

ولكن بالمقابل، تعطي كمية قليلة منه قدراً كبيراً من النشاط. فيحبذ ممارسو رياضة المشي والتسلق بكافة فئاتهم تناوله لهذه الأسباب بالذات.

• **سحّاب:**

عندما «يعاندكم» السحاب، ويرفض أن يغلق، مرّروا عليه صابونة

جافة، فيغلق بسهولة أكبر.

■ **حل سريع:** إذا أفلت سحاب قطعة من ثيابكم، وأنتم تريدون ارتداءها ولا وقت لتغيير السحاب في الحال، قصّوا السحاب من الأسفل على شكل لسان، حتى تتمكنوا من إدخاله في الجرّار وارفعوا هذا الأخير بحذر. ولضمان عدم إفلاته مرة أخرى، امنعوه من تخطّي المكان الذي قصصتم فيه السحاب، عن طريق خياطة بعض القطب فوق موضع القصّ.

• سخام (سواد الدخان):

إن أردتم أن تزيلوا السخام عن قنوات المدخنة أو الموقد أو المدفأة، علقوا علبة معدنية فارغة على طرف عصا طويلة (كقضيب خيزران أو قضيب المكنسة) وأدخلوها في القناة أو الأنبوب وحركوا بقوة لتزيلوا السخام. لا ترموا هذه المادة السوداء، بل استعملوها كسماد طبيعي للحديقة بعد خلطها بماء الري.

• سدادة:

■ **المغسلة:** إذا كانت سدادة المغسلة (أو المغطس) قديمة وبالية، يعجز المطاط عن حبس الماء بإحكام فتتسرب. كي تعزلوا الماء من جديد، ضعوا السدادة لبضع دقائق في الأسيتون الصافي ثم دعوها تجف ومرّغوها في البودرة.

■ **سدادة واسعة:** لاستعمال سدادة من الفلين يفوق قياسها فتحة الزجاجة لا تلجأوا إلى تقطيعها من جهاتها كلّها، يكفي أن تقصّوا شيئاً من الفلين في وسط السدادة وعلى طولها وعندها ستتناسب حتماً مع فتحة الزجاجة.

■ **إعادة استعمالها:** لاستخدام سدادات مستعمَلة، انقعوها ليلة كاملة في سائل مكوَّن من ٩٠٪ من الماء و١٠٪ من حمض الكبريتيك (acide sulfurique).

• سراج الزيت:

تجدون أحياناً عند بائعي التحف أو في أسواق البرغوث، أسرجة قديمة تُضاء بالزيت. لإزالة الأوساخ عنها، ولتتخلصوا بخاصة من رائحتها العفنة، اسكبوا في داخلها زيت زيتون أصلي. رجّوها جيداً، كرروا هذه العملية مرة أخرى ثم أفرغوا الزيت. لن تتصاعد من سراجكم أي رائحة بعد ذلك.

• سرخس (خنشار):

■ **تكاثره:** إذا كنتم تمتلكون نبتة سرخس رائعة، تحبّونها وتريدون أن تتكاثر، فقد تجدون صعوبة في تحقيق ذلك، إذا كنتم من هواة الزراعة غير المحترفين. فالبذور البنية الصغيرة التي ترونها على الأوراق، صعبة المراس ولا تنبت إلا متى يحلو لها ذلك.

ربما وُفّقتم باستنبات المزيد من هذه النباتات، إذا اتبعتم الطريقة التالية التي يوصي بها الخبراء:

اكسروا وعاء من الفخّار وحطموه قطعاً قطعاً. طهّروا هذه القطع بماء الجافيل، وضعوها حول الحوض الذي زرعت فيه نبتة السرخس، ولتكن الجهة المنتفخة إلى فوق. بلّلوها بعد ذلك بالماء، واحرصوا على أن تبقى رطبة دائماً. تنضج بذور النبتة، فتقع على هذه القطع الرطبة وتنبت بينها. عندما يظهر للنباتات الصغيرة الجديدة ورقتان أو ثلاث، يحين وقت نقلها لزرعها في وعاء آخر.

- **سفرجل:**

تُستعمل في تحضير مربيّات لذيذة وجيليه طيبة المذاق (مربى رخو) ذهبية اللون. يُمكن اللجوء إليها لتخفيف اضطراب عمل الأمعاء، فلبّ السفرجل يشكّل مادة قابضة. لا تقشروا السفرجل إنّما افركوه بواسطة قطعة من القماش واحتفظوا أيضاً بقلبه.

■ **عطره:** دعوا السفرجل يجف في خزانة ما وستفوح فيها رائحة عطرة خفيفة.

- **سكر:**

ثمة نوعان من السكر: سكر القصب والسكر المستخلص من الشمندر السكري (وهو حديث العهد لأنه بقي مجهولاً حتى القرن التاسع عشر حيث تمّ اكتشافه أثناء الحرب بين الفرنسيين والإنكليز).

في الواقع، منع الحصار المفروض آنذاك وصول مؤن سكر قصب السكر المرسلة من الجزر فاضطروا إلى استبداله بنوع آخر من السكر وهو السكر المستخلص من الشمندر السكري.

يخضع هذا النوع من السكر لعملية تبييض وتكرير. ويعارض المحافظون على البيئة بكافة فئاتهم استعماله وينصحون بالسكر المستخرج من قصب السكر لأنه لا يتعرض برأيهم لعمليات تزوير تجارية.

في الواقع، ليس الموضوع إلاّ مسألة ذوق فالسكر المستخرج من الشمندر السكري يناسب كافة الأطباق. أما السكر الأسمر اللون الذي يفوق طعمه طعم النوع الآخر حدة، فلا يتناسب مع كافة أنواع الطعام. ومما يدعو للعجب أن ثمنه أغلى من ثمن السكر الأبيض، علماً أنه يخضع لعدد من التحولات أقل بكثير من التحولات التي يخضع لها

السكر الأبيض شأنه شأن الأرز الكامل.

■ **مضاره على الصحة**: السكر غذاء يعطي الكثير من النشاط أكان أسمر أو أبيض اللون، مستخلصاً من الشمندر أو من قصب السكر. ولكن يجب استهلاكه بكميات معتدلة (حتى أننا نجد ما يكفي منه في غذائنا). وحذار! لا يمكن الإستخفاف به لأنه يحوي ٣٨٥ وحدة حرارية في كل ١٠٠ غرام.

□ السكر مسؤول إلى حدٍّ كبير عن تزايد نسبة تسوّس الأسنان، ويمكنه أن يشكّل خطراً على أولادكم إن كانوا يتناولونه في المساء قبل النوم خاصة. فتناول السكاكر قبل النوم سمّ حقيقي يجدر منعه. وإن كنتم مصرّون على إعطاء أولادكم الحلوى فاحرصوا على أن ينظفوا أسنانهم بعد تناولها.

■ **حفظه**: يتأثر السكر بالرطوبة، فضعوا إذاً مؤونتكم في وعاء زجاجي مقفل أو في علبة مقفلة باحكام.

■ **طعمه**: تحصلون على سكر بنكهة الڤانيليا إن وضعتم في وعاء يحوي بودرة السكر قرناً أو قرنين مشقوقين من الڤانيليا. ويمكنكم أيضاً تطييب السكر بطريقة استثنائية عبر إضافة قشر الليمون الحامض أو البرتقال المقطع إلى أجزاء صغيرة إليه وهذه الوصفة شهية مع التفاح المطبوخ بالسكر (كُمبوت).

■ **التحلية**: إن مزجتم القليل من السكر الأسمر وملعقة من القرفة الناعمة والزبدة حصلتم على كريما شهية تدهنونها على الخبز. وإن بلّلتم الخبز بالبيض المخفوق ثم قليتموه بالزبدة حصلتم على ما يسمى بحلوى «الخبز الضائع» التي يحبها الأميركيون.

■ **السكر الناعم**: يمكنكم أن تحضروا السكر الناعم الذي يشبه الطحين إلى حد كبير. اطحنوا السكر المكرر بالخلاط حتى يبلغ الكثافة

التي تبغون. ويفضّل هذا النوع من السكر الناعم على بودرة السكر لتحضير بوظة الفاكهة لأنه سريع الذوبان كما يستعمل لتزيين قوالب الحلوى.

- **سلب (الكبد ـ القلب ـ الكليتان ـ الأكارع ـ اللسان ـ النخاع...):**

عندما تشترون لسان بقر أو عجل أو خروف أو نخاع أو لوزات الخ، يجدر بكم نقعها في وعاء مليء بالماء البارد، على أن يُبدّل هذا الماء طالما ترون فيه آثار دم. إن عملية النقع الطويلة هذه (أربع ساعات تقريباً) ضرورية لتنظيف اللحوم التي تُفرغ دمها في الماء بهذه الطريقة.

لا تدعوا السلب مدة طويلة في الماء الذي يطهى فيه فقد يفسد ويتسبّب بتسمّم غذائي.

- **سلس البول (عند الأولاد)**

□ قديماً، اعتاد الأهل أن يجعلوا أولادهم الذين يعانون من سلس البول ينامون على فراش محشو بأوراق الخنشار (fougère) الذكر اليابسة.

□ تحصلون على نتيجة جيدة إذا وضعتم طفلكم في مغطس من الماء المملح الفاتر تتراوح درجة حرارته بين ٣٠ و٣٥ درجة لمدة نصف ساعة وذلك قبل أن يخلد إلى النوم مباشرة واطلبوا منه أن يبوّل فيه. شرط ألاّ يتناول شيئاً بعد الحمام.

□ والأغرب من ذلك هو الوصفة التالية: أطعموا الطفل خبزاً من الحنطة السوداء مدهوناً بطبقة من زيت الجوز كل يوم عند العشاء. عليكم أن تنتظروا اسبوعين أو ثلاثة لكي تلاحظوا مفعول هذه

العلاجات التي يجب مواصلتها لاحقاً طيلة ٣ أشهر على الأقلّ.

• سلسلة:

ما من شيء أكثر إزعاجاً من فك السلاسل المتشابكة أو المعقدة عن بعضها بعضاً، ولا سيّما إن كانت رفيعة. غير أنّ هذه المهمة سوف تسهل عليكم كثيراً إذا ما رششتم حلقاتها بالبودرة أو إذا سكبتم عليها بضع نقاط من الزيت.

يكفي أن تتسلّحوا بقليل من الصبر وبدبوس لفك العقد المستعصية.

• سرطان:

■ **اختياره:** يُستحسن شراء أنثى السرطان بدلاً من الذكر لأنها تحتوي على كمية أكبر من اللحم وقوائمها المرجانية لذيذة المذاق.

□ للتعرف على أنثى السرطان، أنظروا إلى الجهة الداخلية: فإذا كانت على شكل ذيل عريض ومستدير كانت أنثى وإن كانت على شكل ذيل مثلث كان ذكراً.

□ إذا كانت قوقعة السرطان شفافة وليّنة عند الملمس فهذا يدلّ على أنه سيكون فارغاً وبدون أي طعم.

■ **طهوه:** كي تحولوا دون تقلص لحم السرطان خلال طهوه، ضعوه قبل بضع ساعات في الثلاجة. وعندما يغلي المرق، أسقطوا فيه السرطان المثلّج.

• سلم:

■ **لتثبيته:** يهدد السلّم المتزعزع بسقوط من عليه وبتعريضه لشتى

أنواع الكسور! لذا يستحسن أن تتخذوا بعض الاحتياطات قبل أن تصعدوا السلالم.

□ إذا كان السلم عادياً (أي أنه يتشكل من عمودين طويلين ودرجات تفصل بينهما)، فتأكدوا من أنه يشكل مع الجدار الذي تسندونه عليه زاوية ٧٠°، وإلا تعرضتم للإنزلاق إلى الخلف، تحت ثقل وزنكم.

حتى لا ينزلق السلم (خاصة إذا كانت الأرضية خشبية) اسندوا أسفله بوضعه على لوح تكونون قد سمّرتم عليه مسند خشبي يمكنكم كذلك تثبيته عن طريق تعليق كيس من الرمل أو الإسمنت بأسفل السلم.

□ يمكن تثبيت السلالم المزدوجة (السيبة) على أرضية زلقة، إذا وضعتم قوائمها في معلّبات.

تأكدوا قبل ارتقاء السلالم من أن نظام الأمان يحدد مجال فتحة السلّم.

■ **درجات السلم**: حتى لا تنزلق أقدامكم عن درجات السلم، اطلوا هذه الأخيرة ثم رشوها بالرمل قبل أن يجف الطلاء، فالرمل الجاف والملتصق سيمنع انزلاق القدمين.

□ اعتادوا ألاّ تضعوا أقدامكم وسط درجة السلم كما يحصل بشكل تلقائي، بل قرب العامودين، إذ يساعدكم ذلك على الحفاظ على توازنكم.

• سماد:

■ **الأسمدة الطبيعية**: عندما تسقون نباتاتكم التي تعيش داخل المنازل أو المكاتب أو ما شابه استعملوا ماء سلق الخضار الذي يحتوي على نسبة عالية من الأملاح المعدنية المفيدة للنبات. ينبغي حتماً أن يبرد الماء قبل استعماله.

□ إذا أضفتم أوراق الشاي المتبقية في قعر الإبريق إلى تربة أحواض الشتول، فإنها تخفف من تماسكها وتغذيها.

□ لا ترموا ماء حوض السمك عندما تريدون تغييره؛ لأنه يشكل سماداً طبيعياً ممتازاً لنباتاتكم، لغناه بالرواسب العضوية.

□ غالباً ما تتضمن أكياس الأسمدة الجاهزة العناصر المغذية التالية: الأزوت والفوسفات (أو الأسيد فوسفوريك) والبوتاس.

■ **طريقة الاستعمال:**

□ لا تستخدموا الأسمدة عشوائياً! فعندما يكون السماد غنياً بالأزوت، يناسب الأشجار أو النباتات التي نريد حث أوراقها على النمو. أما السماد الغني بالفوسفات والبوتاس فيناسب الأشجار أو النباتات المثمرة أو المزهرة.

□ لا تضعوا السماد أبداً لنبتة عطشى. ينبغي أولاً أن تسقوها ثم تضيفوا السماد إلى تربتها. إن أنواع السماد الأسهل استخداماً، هي تلك التي تذوب في الماء، إذ تجعلنا نتفادى احتراق الجذور.

□ إقرأوا جيداً طريقة استعمال السماد على الكيس. ولا تزيدوا المقدار المستعمل ظناً بأن ذلك يجعل النبتة تنمو بشكل أسرع. فعلى العكس من ذلك، قد تحرقون الجذور التي يتلفها السماد المركز جداً.

□ لا يوضع السماد للنباتات على مدار السنة؛ إنما في مرحلة نمو النبتة فقط، أي تقريباً ما بين الفترة الممتدة من شهر آذار (مارس) إلى شهر أيلول (سبتمبر). ففي فصلي الخريف والشتاء يجب أن ترتاح التربة، فلا تزوّد بأيّ مغذيّات.

• **سمك:**

■ **اختياره:** لكي تعرفوا إذا ما كانت السمكة طازجة أم لا، انظروا

إلى فُلوسها (قشرها) إذ يجب أن تكون لمّاعة وقاسية. إن العين مهمة أيضاً. يجب ألاّ تكون محتقنة بالدم بل لمّاعة، في حين يجب أن تكون الخياشيم حمراء وبرّاقة.

■ **برشه**: لبرش السمك بسهولة، سمّروا سدادة قنينة معدنية مسنّنة على عصا مسطّح وحفّوا السمكة بهذه الأداة المبتكرة.

□ يمكنكم أيضاً استعمال كتلة من الخيوط المعدنية كالتي تستعمل لفرك الأواني.

□ لتسهيل المهمة عليكم، غطّسوا السمكة قليلاً في الماء المغليّ.

■ **رش الطحين**: لكي ترشوا الطحين جيداً على السمك، ضعوه في كيس بلاستيكي مع السمكة وخضّوه جيداً فيتوزع الطحين جيداً عليها.

■ **حفظه**: لحفظ السمك في الثلاّجة، نظفوه جيداً بالماء البارد ثم لفّوه في قماش تبلّونه بالخل بعد أن تذرّوا الملح الخشن على السمك. إنما لا تنسوا أن تغسلوه من الملح قبل طهوه.

□ يمكنكم أن تحفظوا السمك الصغير لبضعة أيام بوضعه في مرطبان مليء بالخل بالإضافة إلى قرن فلفل حرّيف وورقتي غار وعرق شمّار... من أجل تطييبه.

■ **تغذية**: لا تحرموا أنفسكم من السمك المدهن كالإسقمريّ (maquerau) والتونة لأنّه بالرغم من دهونه، يبقى أقل دهناً من شريحة لحم عجل (steak). لكن الإسقمري أقلّ دهناً فهو يحتوي على ١٣٠ سعرة حرارية لكل ١٠٠ غ مقابل ٢٠٠ سعرة للتونة أي ما يعادل تقريباً السعرات الموجودة في لحم البقر.

■ **طهوه**:

□ لتحضير مرق متبّل لذيذ، أضيفوا حسك السمك وزعانفه ورؤوسه.

▫ إذا كنتم تقلون السمك، غمّسوه في الحليب قبل رشه بالطحين ثم اقلوه بالزيت الساخن ثم ارفعوا الحرارة لاحقاً فتحصلون على سمك مقرمش ذهبي اللون.

▫ قلي السمك الصغير: تخلّصوا من أمعاء السمك بواسطة الضغط على بطنه بالإبهام. لا تغسلوا السمك إنّما غمّسوه في الحليب قبل قليه على دفعتين.

• سنّ:

■ **بياضه**: إن لبياض الأسنان أسباباً وراثية. إذا كانت الأسنان صفراء منذ ظهورها فلا مجال لتغيير لونها هذا: لكن بالإمكان إضفاء بعض البريق إليها، إذا ما لجأ من يعانون من هذه المشكلة إلى الوصفات التالية التي أثبتت فعاليتها منذ وقت طويل:

▫ تمزج رشة من الملح الناعم مع نصف ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصوديوم (bicarbonate de soude) ثم تفرك الأسنان بهذا المزيج. وهذا المستحضر يقوي اللثة أيضاً.

▫ تضاف نصف ملعقة صغيرة من ماء الأكسجين عيار ١٠ إلى كوب من الماء ثم تغطّس فرشاة الأسنان في هذا المحلول وتُفرك الأسنان واللثة بلطف. يعتبر هذا عملاً وقائياً ضد تعرية الأسنان (تراجع اللثة عن الأسنان).

▫ تفرك الأسنان من وقت لآخر بعصير نصف ليمونة حامضة، فالحامض عامل مبيض ممتاز ومطهّر فعال.

■ **ألمه**:

يبلغ أحياناً ألم الأسنان حداً يشعر معه المتألم برغبة في ضرب رأسه بالحائط، لذلك لا تهملوا أسنانكم وسارعوا إلى تحديد موعد مع

الطبيب. ولكن إن فاجأكم الألم، فإليكم بعض الوصفات التقليدية التي تخفف منه ريثما تصلون إلى الطبيب.

□ يحتوي كبش القرنفل خلاصة يستخدمها أطباء الأسنان أنفسهم، لهذا امضغوا حبة منه على الضرس المصاب فيسكن الألم.

□ يأتينا من الريف علاج أكثر غرابة ويكاد يكون سحرياً، وهو أن توضع على معصم اليد المعاكسة لمكان الضرس المصابة كمّادة من الثوم المفروم تثبت بواسطة ضمادة (رباط).

□ يمكنكم أيضاً أن تفركوا اللثة بمسحوق قرصين من الأسبرين.

• **سيجارة:**

إذا كنتم تحفظون السجائر في علبة ما، ضعوا فيها قطعة نشّاف رطبة أو شريحة بطاطا أو جزر تبدّلونها بانتظام.

■ **دخان:** لتبديد دخان السجائر ولا سيّما رائحتها أشعلوا شمعة، ومن الأفضل أن تكون معطّرة.

• **سيراميك:**

لتلميع قطعة من السيراميك، ضعوا بعضاً من مسحوق الغسيل في مغطس مليء بالماء الساخن (حوالي ٦ ملاعق كبيرة لكل ليتر من الماء). انقعوا القطعة وافركوا الأجزاء المتسخة كثيراً بواسطة فرشاة ناعمة ثم اغسلوها بالماء وامسحوها جيداً.

أخيراً افركوا السيراميك بواسطة خرقة مبللة بالسبيرتو الأزرق ولمّعوه بجلد الغزال (شاموا).

حرف الشين



• **شاي:**

لتحضير شاي لذيذ، يتعيّن عليكم اتّباع بعض القواعد التي قد لا تمكّنكم من إقامة حفلات الشاي على الطريقة اليابانية ولكنها ستسمح لكم بتذوق مشروب معطّر ومهدّىء، لا يمتّ بصلة إلى المشروبات العديمة الطعم التي يقدّمونها لكم أحياناً على أنها شاي.

□ اغسلوا الابريق بالمياه المغلية ثم ضعوا أوراق الشاي فيه واغلقوه. فبهذه الطريقة تتفتح أوراق الشاي تحت تأثير البخار الساخن وتبرز نكهته.

□ لا تدعوا المياه تغلي إنما ارفعوها عن النار ما أن تبدأ بالارتعاش، وإذا كانت كلسية جداً استبدلوها بالمياه المعدنية.

□ يقال إنّ «ألذ الأطباق تطهى في القدور العتيقة»، وتنطبق هذه المقولة على أباريق الشاي التي تضفي على مشروبكم مذاقاً لذيذاً، بعد أن تدبغ.

□ لإبراز نكهة الشاي (كالقهوة) رشوا ذرة من الملح الناعم على أوراقه قبل سكب المياه.

□ خلافاً لما قد يعتقده البعض، فإنّ مفعول الشاي أقوى في الثواني الأولى التي تلي إعداده. بعد ذلك يخسر شيئاً فشيئاً خصائصه المنبهة.

■ **نكهته**: هناك الكثير من أنواع الشاي المعطَّرة التي لا علاقة لها بالشاي الكلاسيكي الفاخر كشاي سيلان وشاي Earl-Grey وDarjeeling. . . أمّا إذا كنتم من محبّي الشاي المعطّر، فيمكنكم أن تصنعوا نوعاً خاصاً بكم بإضافة قشر الليمون الحامض أو قشر البرتقال الجاف والمفروم أو عود ڤانيليا مقطّع إلى شايكم.

■ **شاي مميز**: إذا كنتم تشعرون بالتعب، حضّروا الشاي على الطريقة الهندية. استبدلوا الماء بالحليب المغليّ وأضيفوا إليه بعض الهال (ليس أكثر من ثلاثة حبات) وذرة قرفة ناعمة وزنجبيل وكبش قرنفل مطحون وضعوا الكثير من السكر. هذا المشروب يهدئكم عند شعوركم بتعب مفاجىء أو ببرد شديد.

■ **بقعة شاي على القماش**: حاولوا أن تفركوها بعصير الحامض أو بمزيج من ماء الأوكسجين والمياه العادية (٦ مقادير من المياه مقابل مقدار واحد من ماء الأوكسجين).

□ على النسيج الاصطناعي: حاولوا إزالة البقع بمزيج من السبيرتو عيار ٩٠° والخلّ الأبيض بكميات متعادلة.

• شجرة:

■ **غرس**: عندما تغرسون شجرة بمفردكم، يصعب عليكم أحياناً استعمال الرفش أو المعول في الوقت نفسه الذي تحاولون فيه المحافظة على توازن الشجرة في الحفرة. لتسهيل هذه العملية، اربطوا الشجرة بلوح خشبي أكبر من الحفرة. وهكذا تبقى الشجرة المعلّقة باللوح الخشبي ثابتة فوق الحفرة فتكملون الحفر دونما الاهتمام بتوازنها. بعد ذلك، اطمروا جذورها بالتراب جيداً، ثم انزعوا السقالة.

■ **تلقيح**: عندما تغرسون شجرة مثمرة، تحلمون بالثمار التي

ستحملها بدون أن تفكّروا بعملية التلقيح التي ستولّد هذه الثمار. تحتاج بعض الأشجار المثمرة إلى شجرة مجاورة من نوع آخر كي تزهر (كالكرز والإجاص وغيرها من الأشجار المثمرة). فكّروا بهذا الموضوع عندما تزرعون أشجاركم وتحققوا من وجود أشجار أخرى في بستانكم أو في الجوار كي تثمر الأزهار.

■ جرح: إذا ظهر جرح كبير على قشرة شجرتكم، عالجوها قبل أن تزداد المسألة سوءاً. يُنصح في مثل هذه الحالة بدهن الشق بالقطران لسدّه وعزله. ولكن إن لم يكن القطران في متناول يدكم، استبدلوه بشمع النحل الذائب فإن له مفعول القطران.

■ شجيرة: إن الأشجار الصغيرة ضعيفة ولا تتحمل الصدمات. لحماية شجيراتكم، لفّوا جذعها بقسطل بلاستيكي تشقونه بالطول. دعوا هذه الحماية في مكانها إلى أن تبلغ شجرتكم سنواتها الخمس، فهي مفيدة جداً لا سيّما عندما تجزون العشب حول الأشجار.

• شجرة الجوز:

يقول أحد الأمثال المتشائمة: «من ينام في ظل شجرة الجوز هو إنسان ميت لا محالة». على أي حال، لا داعي للنوم تحت هذه الشجرة لنبرهن أن هذا المثل خرافة. ولكن ما هو أكيد أنَّ هذه الشجرة لا تتحمّل وجود نباتات أخرى بقربها خاصة البندورة والبطاطا. ولا يتعلق الأمر بلعنة ما، إنما بمادة تفرزها أوراق هذه الشجرة وأغصانها وجذعها تؤذي النباتات التي تجرؤ على النمو بقربها.

• شجرة الميلاد (تنّوب):

■ **الحفاظ عليها**: إن اشتريتم شجرة التنوب من دون جذورها، يمكنكم أن تثبتوها في حوض عميق مليء بالرمل.

▫ تدوم الشجرة لوقت أطول إن وضعتموها في غرفة باردة ورشيتموها بالمياه كل يوم خاصة إن لم يكن لها جذور. أما إذا كانت مزروعة في وعاء فلا تنسوا أن ترووها بالماء وأن تزرعوها سريعاً في الحديقة ما إن ينتهي العيد.

▪ **لعيد الميلاد:** إن لم تشتروا شجرة للميلاد، يمكنكم استبدالها بإحدى النباتات الداخلية التي تحلّ محلها وتشكل مثلها نبتة تزيينية جميلة، ما إن تزينوها بأشرطة وكرات لماعة. حتى أن شجرة الأروكاريا تشكل فعلياً شجرة ميلاد مخصصة للداخل.

- **شحاذ العين:**

تصيب هذه البثرة المؤلمة العين ويمكنكم معالجتها باللجوء إلى هذه الوصفات الطبيعية:

▫ ضعوا كمادات من صباغ زهرة العطاس (أرنيكا arnica) على الجفن المصاب عدة مرات يومياً أو بللوه به بواسطة قطن تنظيف الأذنين.

▫ قديماً، اعتادوا استعمال كمادات من لبّ الخبز المغليّ في الحليب أو في ماء الخبّازة.

▫ والأغرب من ذلك هما الوصفتان التاليتان اللتان تتمتعان بقدرة سحرية: افركوا الشحاذ بواسطة محبس ذهبي ثلاث مرات يومياً لمدة ثلاثة أيام متتالية (لقد جرّب أصدقاء لي هذا العلاج الغريب وأكّدوا لي أنه فعال تماماً).

▫ على سبيل الوقاية، ارتدوا جوارب حمراء اللون فمن شأنها الحؤول دون تكوّن الشحاذ من جديد. بما أنّ هذه الوصفة قديمة جداً، قد لا تنجح إلا مع الجوارب المصبوغة بنبات الفُوّة (garance) الذي

ربّما لعب دوراً علاجياً مهماً، غير أن هذا الأمر يبقى مجرد فرضية.

• شحم أسود:

■ **بقع على البشرة**: إن العديد من الشواطىء ملوّث بالقطران الذي يحتال عليكم ويختبىء في الرمل أو على الحصى. وفي حال لطختم به بشرتكم، يكفي أن تدهنوها بالزيت أو أي مادة دهنية أخرى (كالزبدة أو حتى زيت الاسمرار) وأن تغتسلوا بالصابون بعدئذٍ.

■ **على القماش**: ادهنوا البقعة بالزبدة أو الزيت لتذويبها ثم أزيلوا الفائض من الدهون ونظفوها في ما بعد بمزيل للبقع يرتكز على رباعي كلورور البنزين tétrachlorure de benzine.

• شَعر:

شَعركم جميل سواء أكان أشقر أو كستنائي أو أحمر اللون، وعليكم أن تعتنوا به جيداً كي يبقى في صحة جيدة.

■ **تساقط الشعر**: إن تساقط الشعر ظاهرة خاصة بالرجال على الرغم من أن عدداً متزايداً من النساء يصاب بهذه المشكلة.

غير أنّ الصلع نادرٌ جداً لدى النساء ويبقى حكراً على الرجال.

بما أنّ هذا العيب غالباً ما يكون وراثياً، يكفي أن تنظروا إلى شعر والديكم لكي تكوّنوا فكرة عمّا سيكون عليه شعركم بعد سنوات. ما من علاج معجزة يجعل شعركم ينبت من جديد. ولكن عندما يبدأ بالتساقط، يمكنكم أن توقفوه بواسطة بعض الوصفات التي تدلّكون بها فروة رأسكم.

□ جرّبوا وصفة القرّاص (ortie) هذه: اغلوا ٢٥٠ غراماً من جذور القراص في ٥٠ سل من الخلّ لبضع دقائق. دعوا السائل يبرد ثم صفّوه

وافركوا به رأسكم مرة على الأقل يومياً طيلة ١٥ يوماً، ثم مرة في اليوم كعلاج وقائي.

إذا كنتم في الريف، اجمعوا القراص وضعوا أوراقه في الخلاّط الكهربائي ثم ضعوه مثل كمادة على رأسكم لمدة ساعة واغسلوا شعركم كالمعتاد. كرروا هذا العلاج مرة على الأقل في الاسبوع وذلك لمدة شهرين.

■ **الشعر الأشقر**: إذا ما شاهدنا فيلم «الرجال يفضّلون الشقراوات» الذي مثّلت فيه مارلين مونرو ونظرنا إلى النساء عبر العصور، للاحظنا أنهنّ لطالما سَعَيْن إلى تفتيح لون شعرهنّ الطبيعي. ويقال إنّ نساء بلاد الغال كنّ يستعملن ماء الكلس ليغدو شعرهنّ أشقر وهّاجاً. أمّا نساء البندقية الجميلات في عصر النهضة، فلم يكن لون شعرهنّ الأشقر طبيعياً إنّما استعملن وصفات لم تكن دائماً ممتعة. كنّ يبلّلن الشعر بالبول ثم يجففنه في الشمس فيغدو شعرهن ذهبياً. أمّا نحن، فلدينا مجموعة كبيرة من الصباغ الأشقر. ولكن للواتي يفضّلن الطرق الطبيعية، هناك بعض الوصفات المخصصة لذوات الشعر الأشقر أو الكستنائي الفاتح لأن مفعولها ليس قوياً بما يكفي لتشقير شعر داكن اللون.

□ الطريقة التقليدية هي استعمال البابونج، ولكن ليس أي نوع من البابونج كالذي تستعملونه لتسكين آلام الهضم إنّما البابونج الألماني الذي تجدونه في متاجر الأعشاب أو في الصيدليات. استعملوه لغسل شعركم بعد تنظيفه بالشامبوا. يلزمكم ٨ إلى ١٠ زهرات مجففة لكل نصف ليتر من الماء، دعوا المزيج يغلي لبضع دقائق ثم اتركوه ليبرد وصفّوه. ولكي تقوّوا مفعوله، اتّبعوا طريقة نساء البندقية ودعوا شعركم يجف تحت الشمس.

□ كي يكتسب شعركم لمعاناً برونزياً، حضّروا شاياً مركزاً، صفّوه واغسلوا به شعركم. يمكنكم أيضاً أن تنقعوا قشور البصل في الماء المغليّ وتغسلوا به شعركم.

□ إذا كان شعركم الداكن باهتاً، ينبغي غسله بنقيع أوراق شجرة الجوز.

□ للواتي يحلمن بشعر أصهب، فليستعملن الحنّة. ولكن حذار، إنها مادة ملوّنة فلا تستعملوها على الشعر الفاتح فقد يغدو أحمر كإشارة السير! ولا تنسوا أيضاً أن تضعوا قفازين لدهن الحنّة. انتبهوا لبشرة الوجه عند جذور الشعر فقد يلوّنها الحنّة باللون البرتقالي إذا لم تغسلوها مباشرة.

□ إن أوراق العَشَقة/ لبلاب (Lierre) أخفّ أذى كصبغة على الشعر الداكن. يمكنكم أن تغلوا هذه الأوراق وتستعملوها لإخفاء الشعر الأبيض في حال لم يكن منتشراً، كما أنها بمثابة شامبو طبيعي ممتاز بفضل مادة الصابونين التي تحتوي عليها.

■ **شامبو**: لغسل شعركم بدون اللجوء إلى المواد المباعة في الأسواق، تجدون وصفات طبيعية عديدة قديمة جداً أحياناً.

□ الصابونية (Saponaire) (شرش الحلاوة) نبتة جميلة تتفتح أزهارها في فصل الصيف على جوانب الطرقات. تحتوي جذور هذه النبتة وأزهارها على الصابونين، وهي مادة منظفة لطالما استُعملت في غسل الشعر والثياب أيضاً. يكفي أن تنقعوا قدر حفنة من أوراقها، خضراء كانت أم يابسة، أو من جذورها في ليتر من الماء فتحصلون على ماء الصابون الذي يجعل شعركم ناعماً ولامعاً.

□ في شمال افريقيا، تستعمل النساء نوعاً من التراب الرمادي يُعرف «بالغسول»، يذوبنه في الماء فيحصلن على معجون يُدهن على

الشعر ثم يُترك ليجف قبل غسله جيداً لإزالة كل أثر للتراب.

□ للشعر الدهني، استعملوا الحامض: اقطعوا الثمرة إلى أربعة أجزاء، واسلقوها في ليتر من الماء إلى أن تتحول إلى هريسة. اطحنوا المزيج وافركوا به رأسكم ثم اغسلوه بالماء الفاتر، فيغدو لامعاً وناعماً وتفوح منه رائحة طيبة.

□ لتغذية الشعر الجاف وتقويته، استعملوا صفار البيض (لأن البياض يتجمّد في الماء الساخن). أنتم بحاجة لأربع بيضات تضيفون إليها ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون أو زيت رشيم القمح.

• شمّام (البطيخ الأصفر):

■ **اختياره:** لتختاروا شمامة جيدة ثقوا بيديكم وبحاسة الشم لديكم، مهما كان رأي البائع الذي يبدو دائماً على أتم الاستعداد لينتقيها بدلاً منكم. أولاً زنوا الشمام باليد إذ يجب أن تكون الشمامة ثقيلة الوزن ومتماسكة. ثم تحققوا من أنه يمكنكم قطع العنق بسهولة، وغالباً ما يكون الشمام الجيد مشقوقاً. ثقوا برائحة الشمام ولكن ليس كثيراً لأنَّ الشمام الذي تفوح منه رائحة قوية قد يكون ثمرة مثقوبة تتسرب نكهتها إلى خارجها.

■ **طهوه:** يحبّذ الطباخون الشمام البارد ولكن ليس المثلج منه. لا تضيفوا السكر إلى الشمام إلاَّ إذا كان عديم الطعم. فحين يكون لذيذاً اكتفوا بطعمه الشهي دون أي إضافات ويمكنكم إظهار طعمه اللذيذ عبر رشّ القليل من البهار عليه.

■ **زراعته:** حذار! لا تزرعوا الخيار والشمام متقاربين في حديقتكم فكلاهما من فصيلة واحدة ويمكن بالتالي حدوث تلقيح متبادل يضرّ

بالشمام إذ قد يكتسب طعم الخيار.

■ **حفظه**: الشمام جار متعب، إذ تفوح رائحته على ما حوله. عندما تضعونه في البرّاد غلّفوه بورقة ألمينيوم أو ضعوه في علبة بلاستيكية عازلة.

• **شمع**:

لقد اختفت الشموع نسبياً من منازلنا المضاءة بالتيار الكهربائي غير أننا ما زلنا نستعملها لإضاءة طاولة عشاء حميم (كل النساء جميلات على ضوء الشموع)، أو لقضاء سهرة على ضوء الشموع أو في حال انقطاع التيار الكهربائي.

□ كي تدوم الشمعة طويلاً، ذرّوا بعضاً من الملح الناعم حول الفتيل أو اغمسوا الشمعة في البرنيق (Vernis) الذي يمنعها من الذوبان أو انقعوها ليلة كاملة في ماء مملّح.

□ لتنظيف الشموع المتسخة، اغسلوها بالماء والصابون فحسب.

□ إن الشموع المعطّرة التي تباع في آنية تعطّر المنزل جيداً، غير أنّ الشمع يذوب أحياناً في الوسط بينما تبقى الأطراف على حالها. لتسوية مستوى الشمع، يكفي أن تضعوا الآنية في قدر تحتوي على الماء في قعرها وتدعوا الشمع يذوب على طريقة البان ماري.

■ **بقع على القماش**: حكّوا البقعة أولاً بظفركم أو بواسطة سكين لإزالة الشمع قدر المستطاع ثم ضعوا القماش بين ورقتي حرير (متوفرة في المكتبات) دعوا المكواة تسخن قليلاً ومرّروها على الورق فيذوب الشمع عندها ويمتصه الورق. بدّلوا الورق إلى أن تختفي آثار الشمع، بعد ذلك لن يبقى عليكم سوى تنظيف البقع الدهنية الأخيرة بواسطة مزيل للبقع كالبنزين أو ماء الأوكسجين ثم اغسلوا القماش كالعادة.

• شمع (لتلميع الأثاث):

يفوح من الشمع الطبيعي عطر ذكي يذكّر بالأيام الماضية. فهو يترافق في ذاكرتنا ورائحة الفواكه، كالتفاح والإجاص وهي تنضج ببطء في مخزن الفاكهة.

لاستعادة رائحة الماضي هذه، دعكم من الشمع الحديث المصنوع من السيليكون (المضر جداً بالمفروشات إذ يجعلها تلمع من الخارج ولكنه لا يغذي خشبها)، واستعملوا بدلاً منه الشمع الطبيعي. يمكنكم حتى أن تصنعوه بأنفسكم، إذا اتبعتم وصفتنا: خذوا قطعة من الشمع الأصفر (شمع النحل)، ابشروها في وعاء ثم أضيفوا إليها قليلاً من التربنتين (térébenthine). في اليوم التالي نحصل على شمع جيد يمكن أن نستعمله لمسح الأرضية الخشبية بواسطة خرقة من الصوف أو فرشاة خاصة. وعندما تجف الأرضية نفركها بفرشاة أو بخرقة جافة من الصوف، لكن الفرشاة أفضل.

□ لوصفة أكثر دقة لتحضير الشمع بأنفسكم، ابشروا أو قطّعوا ٢٥٠غ من شمع النحل ثم اخلطوه بنصف ليتر من التربنتين. فضلاً عن رائحته الذكية، يطرد التربنتين الحشرات المعشعشة في الخشب.

□ عندما ينفد لديكم الشمع يمكنكم استبداله أحياناً بزيت الزيتون والخل الأحمر بكميات متعادلة.

• شمندر:

- **في السلطة:** يتناسب الشمندر جيداً مع الأنديف ونبتة السُمنة (خس النعجة) ويرافق خضار الشتاء.

إذا لم ترغبوا في أن تكتسب سلطتكم اللون القرمزي لا تضيفوا الشمندر إلاّ في اللحظة الأخيرة.

عندما تقشرون الشمندر، قد يصبغ أصابعكم باللون الأحمر، غير أنّ هذا اللون يزول إذا ما فركتم يديكم بالحامض.

ـ **طهوه**: اعتدنا على تناول الشمندر بارداً وفي أطباق السلطة والمقبّلات غير أنه من الممكن أيضاً تناوله ساخناً كما يفعل الروس والبولونيون فهو يشكل أحد العناصر الأساسية في «البورتش» وهو حساء بالقشدة الحامضة. وقد اعتمد الطهو الحديث الشمندر في تحضير هريسة (purée) لذيذة ومذهلة اللون تُمزج مع هريسة السبانخ أو الكرفس للحصول على لون جميل.

• شوك:

إنّ الأشواك لا تؤذي فحسب إنّما تعيث الخراب في الحدائق المهملة التي نسيتم انتزاع الأعشاب الضارة منها.

لكي تتخلصوا من هذه الأشواك، ينصحكم البستانيون المحترفون بأن تقطعوها بانتظام فتضعف شيئاً فشيئاً.

إذا قمتم بهذه العملية خلال فصل الصيف، فسوف تموت جافة وعفنة. ولكي تكون إبادتها نهائية، ادهنوا ما تبقى من أعناق الأشواك المقطوعة بالنفط الذي من شأنه أن يخنقها فلا تنبت مجدداً.

• شوكة:

تسبب الشوكة تحت الجلد ألماً شديداً، وينبغي نزعها بسرعة قبل أن تلتهب.

□ إذا لم تكن عميقة جداً، استخدموا ملقط الشعر أو الملقط الخاص بنزع الشوكة.

ولكن لسوء الحظ غالباً ما تُكَسّر الشوكة أثناء هذه العملية وتبقى

تحت الجلد. عندئذٍ لا يبقى أمامكم سوى أن تلجؤوا إلى إبرة تحمّونها جيداً على النار حتى تتطهّر. نستخدم هذه الإبرة لشق الجلد بالطول فوق الشوكة: عندما يجرح الجلد كفاية ترفع الشوكة ثم تنزع.

بما أن هذه العملية غالباً ما تكون مؤلمة، خاصة بالنسبة للأطفال، لذلك يستحسن أن يخدر الجلد بواسطة مكعب من الثلج يوضع عليه مدّة طويلة.

□ إذا كانت الشوكة عميقة جداً، يمكنكم أن تحاولوا تليين الجلد عن طريق نقعه طويلاً بالزيت، أو بكمّادات من الصابون الطبيعي؛ يمكنكم أيضاً أن تبتاعوا من الصيدلية جلّ خاص يستخدم لتسريع عملية تقيُّح الدمّل بغية شفائه بسرعة (مضاد للالتهاب).

• شوكولا:

لقد ولّت الأيام التي كان يُعتبر فيها الشوكولا مخصصاً للنخبة فأصبح جزءاً من تغذيتنا تماماً كالسكر أو القهوة. وبات الأطفال يتناولونه عند الفطور أو بعد الظهر كتحلية، وكذلك الأكبر سناً الذين يعجزون أحياناً عن مقاومة رغبتهم بأكل الشوكولا.

■ **شراؤه:** يشكّل الكاكاو أساس الشوكولا وهو يُستخرج من حبوب نبتة الكاكاو. وتحتوي أجود أنواع الشوكولا على ٥٦٪ منه كحد أدنى وأحياناً ٦٦٪ في بعض الأنواع التي يعدها صانعو الحلويات الفاخرة.

في المقابل، كلّما زادت نسبة السكر في الشوكولا، تدنّت جودته (وللأسف هذه هي الحال في غالب الأحيان). لكي تتأكدوا من جودته، أنظروا إلى المقادير المدوّنة على العلب.

■ **حفظه:** لا يحب الشوكولا البرد كثيراً، لذا لا تحفظوه في البراد

إلاّ في أيّام الحر. وهو لا يحب الحرّ أيضاً إذ يذيبه، ولا الضوء الذي يغيّر مذاقه اللذيذ. إنّ تاريخ الصنع مدوّن على بعض غلافات الشوكولا ولكن اكتشافه يتطلّب منكم التمتّع بمهارات تحرّ. اعلموا أنه بإمكانكم استهلاك الشوكولا خلال الأشهر الستة التي تلي هذا التاريخ.

■ **فوائده الصحية**: استطاع بعض الباحثين أنّ يعزلوا في الشوكولا مادة من شأنها مقاومة حالات الاكتئاب: ربما لهذا السبب يندفع الجميع لتناول الشوكولا عندما يشعرون بالاكتئاب أو باليأس!

■ **بقع الشوكولا**:

□ على القطن: افركوا البقعة بالصابون الطبيعي الجاف ثم اغسلوها بالماء الصافي.

□ على الصوف: استعملوا مزيلاً للبقع يحتوي على البنزين.

□ على الموكيت: إذا تلطّخت الموكيت حديثاً، أزيلوا البقعة قدر المستطاع بواسطة الماء والصابون، ثم انزعوا ما تبقى من آثارها بالسبيرتو والماء (ثلثا المزيج سبيرتو وثلثه ماء) ثم اغسلوا البقعة بالماء الصافي.

حرف الصاد



• صابون:

■ **بقاياه:** لا تتخلصوا من بقايا الصابون لأنه يمكنكم استعمالها لصناعة الصابون بأنفسكم. ابرشوها أو اخلطوها بواسطة الخلاّط، مستخدمين (شفرة الفرم) وضعوها في القدر مع القليل من الماء (حوالي خمس أو ست ملاعق) ثم اتركوها تسخن على طريقة البان ـ ماري. بعد ذلك، اسكبوها في قالب من اختياركم (قالب على شكل صدفة مثلاً). إن لم تجدوا بمتناولكم أي قالب، انتظروا حتى يفتر الصابون لتحوّلوه إلى كرات صغيرة عبر دعكه بين أيديكم المرشوشة بالبودرة. يجدر بكم إنجاز العمل بسرعة لأنَّ الصابون يتجمَّد على الفور. اتركوه يجف لبضعة أيام قبل أن تستعملوه.

■ **بدائل عنه:** يمكن لبعض أنواع النبات أن يحل مكان الصابون بسبب مادة الصابونين التي يحتويها، فهي موجودة مثلاً في جذور الصابونية (شرش الحلاوة) وهي نبتة صغيرة أزهارها وردية اللون تنمو برياً على امتداد المنحدرات في فصل الصيف. وتتوفر هذه المادة في أوراق نبتة العشقة (اللبلاب) أيضاً.

□ في الماضي، كانت هذه النباتات تُستعمل لغسل الصوف والحرير برقة أو حتى لغسل الشعر.

□ يمكنكم أيضاً استخراج خلاصتها: لذلك اقتلعوا جذور

الصابونية (شرش الحلاوة) وجفّفوها أو أوراق اللبلاب (العشقة) واغلوها في الكمية نفسها من المياه لمدة ١٠ دقائق. صفّوا هذه المياه وخفّفوها بمياه نقية لتنظفوا بها أقمشتكم الرقيقة أو شعركم.

ملاحظة: يُنصح باستعمال أوراق العشقة (اللبلاب) للمحافظة على ألوان الأقمشة الداكنة وإضفاء لمعان عليها.

■ **فقاعات:** إليكم خدعة تعلّمونها للأطفال الذين يحبون نفخ فقاعات الصابون: إن أضفتم القليل من بودرة السكر إلى سائل الجلي حصلتم على فقّاعات هوائية رائعة.

• صاعقة:

في الماضي القديم، وقبل أن يخترع العالم النابغة «بنجامين فرانكلن» الحربة الدافعة للصواعق، كان الناس في الأرياف يستخدمون مضاداً طبيعياً للصواعق. وكان هذا المضاد الطبيعي، إضافة إلى مهمته الأصلية، مميزاً ومُزَيِّناً في الوقت عينه. إنه نبتة المخلّدة (Joubarbe)، التي لُقبت «بلحية جوبيتر». وهي نبتة ذات أوراق سميكة ودهنية منسّقة على شكل زهيرات، تشبه ثمار الأرضي الشوكي (خرشوف) الصغيرة. كانت تزرع على سطوح المنازل، حيث تتكاثر بسرعة، وتمتد لتشكل سجّادة نباتية تحمي المنازل من غضب السماء، على ما كان يقال.

• صُبّار:

إنها ثمرة شجرة صبّار وتدعى التين الشوكي، وهي برية، تنبت على شواطىء البحر الأبيض المتوسط. إذا أردتم تذوقه، يجب أن تزيلوا أولاً قشرته المليئة بالأشواك الصغيرة فهي مؤذية جداً. لنزع هذه القشرة استعينوا بملقط أو بقفازين سميكين؛ واغمروا الصبّار بالماء البارد لمدة ساعة أو ساعتين. بعد هذا الوقت، يكون الوبر الشائك قد

وقع في الماء ولم يعد مؤذياً؛ عندئذٍ تستطيعون تقشيره والتلذّذ بطعمه.

• **صدأ:**

■ **على المعادن:** حفّوا المعدن أولاً لإزالة الصدأ السطحي ثم افركوه بواسطة بصلة تقطعونها نصفين وتغمسونها ببودرة السكر (لا سيّما لتنظيف السكاكين). بعد ذلك، يمكنكم نقع المعدن في مادة مزيلة للصدأ. وعندما يميل لون الصدأ إلى الأسود، اغسلوا القطعة المعدنية تحت الماء الجاري ثم نظّفوها ولمّعوها.

■ **على الحديد المطوّع** (fer forgé): افركوا الصدأ بواسطة ورق زجاج ثم امسحوا المعدن بخرقة مبلّلة بالنفط ودعوه يجف. أخيراً لمّعوه بواسطة خرقة نظيفة تبلّونها قليلاً بالزيت.

■ **على القماش:** عوضاً عن المواد المباعة في الأسواق، يمكنكم تنظيف البقعة بالماء الممزوج بحمض الكبريتيك (acide sulfurique) (ملعقة كبيرة منه لكل ليترين من الماء على أن تستعملوه بعيداً عن الحيوانات والأطفال بسبب الحروق التي قد يسبّبها). انقعوا القماش في هذا المزيج نهاراً كاملاً.

□ جرّبوا إزالة البقعة بماء الأكسجين عيار ١٠ أو عصير الحامض قبل كيّ القماش بواسطة مكواة حامية.

• **صمغ:**

الحفاظ عليه: للحفاظ على صمغ استعملتموه لكنه لم ينته، ضعوه في وعاء أو علبة واسكبوا عليه الماء ثم ضعوا العلبة ومحتواها في البراد (في الدرج المخصّص للخضار مثلاً).

■ **طريقة دهنه:** لتدهنوا الصمغ لا تستعملوا الأصابع فهو يلتصق

بها ويترك آثاراً عليها. عوضاً عن ذلك حاولوا اللجوء إلى هذه الوسيلة الفعالة وهي دهنه بواسطة حبة بطاطا أو جزرة مقشرّة.

• صورة:

□ لتجفيف صورة تمّ تظهيرها للتوّ، اتبعوا طريقة المحترفين التي تقضي باستخدام مجفف الشعر.

□ عند استعمالكم كاميرا فورية (بولارويد) لا تنسوا وضع السائل المحدّد في كتيّب الإرشادات المرفق بها وتقيدوا بالحرارة المناسبة والوقت المحدّد لتعريض الصورة للنور. هذا النوع من الصور لا يُحفظ بشكل جيد في الألبوم إذ يخسر ألوانه تدريجياً ويميل إلى اللون الأخضر الباهت أو الأصفر، حسب الحالة.

■ **تنظيفها**: تظهر أحياناً على الصور القديمة عيوب صغيرة يسهُلُ إصلاحها.

□ إذا بدت عليها بقع عفونة، خفّفوا مقداراً من ماء الجافيل في خمسة مقادير من الماء؛ بلّلوا بهذا المزيج قطن العود المخصص لتنظيف الأذنين وامسحوا بواسطته الأماكن التي طالتها العفونة. ثم ضعوا الصورة بين ورقتي نشاف واكبسوها (ضعوها مثلاً تحت الفراش).

□ إذا كانت البقع محمّرة اللون، أضيفوا إلى المزيج السابق بضع نقاط من ماء الأكسجين، ثم نظفوا مكانها بالماء النقي.

■ **الرطوبة**: إذا علّقتم صورة على جدار رطب، من المحتمل جداً أن تعاني من ذلك فتتلف جوانبها. إذا حصل ذلك لإحدى صوركم، فانزعوها من إطارها ومرّروا عليها بسرعة إسفنجة مبلّلة. جفّفوها في الحال وعلّقوها بواسطة ملاقط صغيرة على قطعة من الكرتون المقوّى

أو الخشب المعاكس، حتى تجفّ، فتستعيد عندئذٍ شكلها.

• **صوف:**

■ **الصوف المتلبّد:** عندما يُغسل الصوف بشكل متكرر، يصبح متلبداً بشعاً. لمعالجة ذلك، اغسلوا قطعة الثياب في مزيج من الماء الفاتر وبيكاربونات الصودا، ثم فوّحوها بعد ذلك بماء صافٍ بدرجة حرارة مماثلة. يمكنكم أيضاً إضافة ملعقتين كبيرتين من الغلسيرين إلى ماء التفويح. وللوقاية من التلبد، تعوّدوا غسل الصوف وتفويحه على درجة الحرارة نفسها، فالفرق ما بين درجتي الحرارة هو الذي يؤدي إلى تلبّده.

■ **الصوف المتكلكل:** يعاب الصوف المصنّع بعلة مريعة تدعى التكلكل ومن عوارضها ظهور «كلل» صغيرة على الصوف، تجعله يبدو مهملاً ووسخاً. لإزالة هذه الكرات الصغيرة، مرروا فوق النسيج شفرة حلاقة من دون أن تضغطوا كثيراً لئلا تقطعوا خيوط الصوف.

■ **الصوف المُصفّر اللون:** لإعادة اللون الأبيض إلى الصوف المُصفّر، فوّحوه في مزيج من الماء الفاتر وبضع قطرات من ماء الجافيل أو ماء الأكسجين بعيار ٢٠.

■ **إعادة حياكته:** لإعادة حياكة نسيج صوفي تفلّتت خيوطه، ينبغي أن يُملّس بواسطة البخار المنزلي، أيّ تعريضه للبخار المتصاعد من وعاء فيه ماء مغلي (لكن هذه الطريقة قد تعرضكم لحرق أيديكم).

الحلّ الأمثل هو تمرير طرف الخيط في عنق إبريق يغلي ثم سحبه ببطء حتى يفقد كل تجعيداته البشعة.

■ **صوف الأنقرة (Angora):**

الأنقُرة هو صوف الأرنب ذي الوبر الطويل، إنه خفيف دافىء

وناعم ولكن له بعض السيئات.

□ انكماش: منذ أن دخلت بعض الخيوط الاصطناعية في حياكة الأنقرة، لم يعد ينكمش كالسابق. بيد أنكم قد تتعرضون لبعض المفاجآت بعد غسله. فكي تتجنبوا حصولها، نظّفوا كنزتكم في الماء الفاتر والأهمّ أن تفوّحوها بماء فاتر أيضاً.

□ وبره: تفادوا الاقتراب كثيراً من شخص يرتدي بذلة قاتمة اللون فإن كنزتكم المذهلة قد تترك آثاراً لا تُنسى على ثيابه. حتى لا يسقط وبر كنزتكم كلّه ولكي تتفادوا فرك أنفكم باستمرار بسبب الوبر المتطاير منها، ضعوا الكنزة في كيس بلاستيكي وضعوه في الثلاّجة فيلتصق الوبر الذي يوشك أن يسقط على جوانب الكيس. كما أنّ زيارة المصبغة مفيدة حيث من شأن الغسيل على الناشف أن يعيد إليه جماله.

وإذا تلبّد الوبر، امسكوا الكنزة فوق قِدر مليئة بالماء المغلّي فإنّ البخار المتصاعد منها كفيل بإصلاح حالة الوبر.

□ ارتداؤه: أيّاً تكن نوعية كنزتكم المصنوعة من الأنقُرة، تفادوا ارتداءها مع تنورة أو سروال لون متناقض فقد تجدون صعوبة كبيرة في نزع الوبر الأحمر أو الأبيض عن تنورة أو سروال من اللون الأسود. وفي حال حصل ذلك، غلّفوا فرشاةً بجارب من النيلون، وبلّلوه قليلاً ثم نظّفوا قطعة الثياب.

حرف الطاء

• طابع بريدي:

لنزع طابع بريدي عن مغلّف ما، ضعوه فوق قِدر مليئة بالمياه المغلية وسيتكفّل البخار بنزعه فوراً.

• طلاء (دهان):

■ **على المعدن:** يصعب طلي المعدن الجديد إلاّ إذا فركتموه بورق زجاج ناعم. أمّا إذا كنتم تتحلّون بالصبر وكان الأمر يتعلق بمعدات معدنية خارجية، دعوها فصلاً كاملاً كي تتخلّص من سيليكات الزنك الطبيعي (calamine) الذي يحول دون طليها.

□ في ما يتعلق بالقساطل، ادهنوها خلاًّ قبل طليها، فبهذه الطريقة تتفادون تقشّر الطلاء.

■ **طلاء إطار النوافذ:** لتجنب تسرّب الطلاء غير المستحبّ، احرصوا على إحاطة نوافذكم الزجاجية بشريط لاصق (يُباع في المكتبات ولدى بائعي الطلاء).

□ كما يمكنكم أن تفركوا زجاج نوافذكم بخل السبيرتو (Vinaigre d'alcool) فلا يلتصق الطلاء عليها.

■ **طلاء الأماكن المرتفعة:** المشكلة عندما نبسط ذراعنا فوق رأسنا لنطلي مكاناً مرتفعاً هي أنّ نقاط الطلاء تسقط علينا. يمكن تفادي هذه

المشكلة إذا صنعنا قمعاً لفرشاة الطلاء. لذلك يكفي أن تقصّوا قنينة بلاستيكية عند ثلثها الأعلى وسيتولّى هذا القمع المبتكر جمع الطلاء الفائض.

■ **لإزالة آثار الطلاء**: عن الخشب أو عن الزجاج، استعملوا مادة خاصة بإزالة الدهون تجدونها في الأسواق على شكل بخاخ وموضوعة في رشاشة. رشوا هذه المادة على البقعة واتركوها تتفاعل لمدة ١٥ دقيقة، بعدئذٍ يكفي أن تفركوها بخرقة لكي تختفي. وإذا كانت البقع قديمة وراسخة، فكرّروا هذه العملية.

□ يمكن إزالة الطلاء عن الزجاج بواسطة شفرة حلاقة أو قطعة نقود معدنية، فإن طرفها المسنّن يحك البقعة ويزيلها.

■ **طلاء ڤينيلي**: لعلّ النتيجة التي يعطيها الطلاء المصنوع من مادة الڤينيل التي تذوب في الماء، أقل إرضاء من الطلاء المصنوع من الغليسيرين. لكن للطلاء الڤينيلي حسنتين يتفوق بهما على الطلاء الغليسيريني؛ الأولى أنه لا رائحة له والثانية أنه يجفّ خلال ساعتين بينما يتطلب الآخر ثماني ساعات لكي يجفّ.

□ إذا أردتم دهن الطلاء الڤينيلي فوق الطلاء الغليسيريني احرصوا على حف هذا الأخير قليلاً وإلا لن يلتصق الطلاء جيداً. لكن في حال أردتم العكس، فلا داعي لحفّ الطلاء.

■ **الطلاء المضغوط في رشّاشة**: لكي لا تسدّ بقايا الطلاء ثقب الرشّاشة، اقلبوها رأساً على عقب واضغطوا على الصمام إلى أن تسمعوا الصفير الخاص الذي يصدره الغاز المضغوط حين يخرج من الثقب.

□ لا تحفظوا رشّاشة الطلاء في مكان حار أو تحت أشعة الشمس.

■ **برنيق لمّاع (Laque)**: للحصول على برنيق يلمع كالمرآة، لا تضعوا الكثير من الطلاء على الفرشاة، إنّما اطلوا طبقة من الڤينيل غير اللماع (ناشف) ثم طبقات رقيقة من البرنيق اللامع. انتظروا إلى أن يجف الطلاء جيداً (للأسف، عليكم أن تنتظروا ٢٤ ساعة بين طبقة وأخرى). ثم اصقلوا الطبقة الأولى بورق زجاج خاص بالماء. عليكم أن تعملوا بهذه الدقة للحصول على طلاء لمّاع.

■ **دلو طلاء**: لكي تتفادوا تكوّن طبقة كثيفة من الطلاء في أعلى دلو استعملتم جزءاً منه، اقلبوا الدلو نحو الأسفل بعد إقفاله جيداً، طبعاً.

■ **رائحة الطلاء**: إن رائحة الطلاء تزعج بعض الأشخاص وتسبب لهم الصداع والغثيان. لا تناموا في غرفة تمّ طليها حديثاً، وللتخفيف من حدّة الرائحة، ضعوا صحن حليب في الغرفة المطلية (أو صحن خلّ مغليّ).

• طلاء الأثاث اللمّاع/برنيق (ورنيش Vernis):

■ **أثاث**: عليكم استعمال مواد خاصة للعناية بالأثاث المطلي بالبرنيق لكي تحافظوا على لمعان الخشب غير أنه يمكنكم استبدالها بمواد تنظيف النحاس التي تلّمع الخشب بشكل فعّال.

□ وصفة قديمة: اخفقوا بياض بيضة وذوّبوا فيه بعضاً من السكر الناعم ثم اطلوا به الأثاث بطبقات رقيقة.

• طلاء الأظافر:

■ **حفظه**: عندما يغدو الطلاء كثيفاً، لا تستعملوا الأسيتون لتخفيفه إنّما السبيرتو عيار ٩٠ الذي لا يفسده.

■ **تجفيفه**: لكي تتأكدوا من أن الطلاء قد جفّ، اضغطوا ظفرين على بعضهما البعض: يجب ألاّ يلتصقا.

□ لكي يجف طلاء الأظافر بسرعة، انقعوا أظافركم في المياه المثلّجة.

□ ادهنوا طبقات رقيقة عدّة بدلاً من واحدة كثيفة أو اثنتين وتحلّوا ببعض الصبر ريثما تجف كل طبقة.

■ **آثاره**: ليكن دائماً بمتناول يدكم عود خاص بتنظيف الأذنين مبلّل بالاسيتون لتزيلوا به آثار الطلاء تدريجياً.

□ عند طلاء أظافر القدمين، ضعوا قطناً بين الأصابع لإبعاد الواحد عن الآخر (تجدون في الأسواق اسفنجاً خاصاً لفصل الأصابع).

■ **بقعه**: امسحوا القماش بالأسيتون (إلاّ إذا كان الأمر يتعلق بالنسيج المصنّع الذي يجب تنظيفه بالبنزين).

• طلاء خزفي (ميناء):

لتمنحوا الطلاء الخزفي لمعاناً وبياضاً ناصعاً بعد أن بهت لونه واصفرّ مع الوقت (طلاء فرن الغاز أو المغسلة أو المغطس)، استخدموا الطريقة التالية:

بعد أن تغسلوه كالمعتاد (اختاروا الكريمات المنظفة بدلاً من المساحيق المجرّحة)، اشطفوا الطلاء الخزفي ثم مرروا عليه خرقة مبللة بمزيج من التربنتين (térébenthine) والملح الناعم. اتركوه مضمّخاً بهذا المزيج لبضع دقائق، ثم امسحوه ولمّعوه بفوطة.

• طنجرة الضغط (Presto):

مع مرور الوقت، تعاني طناجر الضغط من بعض المشاكل الصغيرة

التي يمكن أن نصلحها بأنفسنا.

فإن انكسرت المسكة البلاستيكية لبرغي الضغط يمكنكم تدبّر أمركم مؤقتاً ريثما تشترون مسكة أخرى:

ما عليكم سوى وصل أجزاء القطعة المكسورة بواسطة رباط معدني كالذي يستعمل في أعمال السمكرة تضعونه أسفل البرغي.

□ كي لا تحترق أيديكم عندما ترفعون الخضار من سلّة الطهو، مرّروا ملعقة خشبية كبيرة بين المقبضين فتسهل عليكم المهمة. كما يمكنكم تعليق مسكتين خشبيتين.

□ عطّروا منزلكم واقضوا على روائح المطبخ الكريهة. يكفي أن تضعوا في قعر طنجرة الضغط بعض الماء وطبقة كثيفة من الأعشاب العطرة (كالصعتر أو اكليل الجبل أو غيرها) أو التوابل (كبش القرنفل فانيليا، جوزة الطيب الخ). أعيدوا الغطاء إلى مكانه ودعوا الصمّام يدور لبضع ثوانٍ، فيخرج منه البخار المعطر.

حرف الظاء (ظ)

• ظفر:

الجسم السليم في الظفر السليم فالأظافر تعكس حالتنا الصحية.

■ **شكلها:** البقع البيضاء: لا تقلقوا عندما ترون بقعاً بيضاء على الظفر، فهي ليست مؤشر فقر دم كما يظن البعض، إنما نتيجة صدمات تتعرّض لها الأظافر.

أمّا إذا ظهرت تشققات غريبة على أظافركم، فاستشيروا طبيبكم إذ قد يكون ذلك نتيجة داءٍ ما.

■ **جمالها:** إنّ الأظافر الجميلة هي تلك التي تلقى العناية الضرورية. إذا أردتم أن تكون أظافركم قاسية، فاتبعوا علاجاً بالهلام (gélatime) سواء أكان على شكل طعام أو على شكل دواء سهل الابتلاع. إنّ هذا العلاج ممتاز لشعركم أيضاً.

□ احتفظوا دائماً بنصف حامضة على المغسلة أو حوض الجلي وافركوا بها أظافركم كلّما تذكرتم ذلك، فالحامض يبيّض أظافركم ويقوّيها.

□ لا تقوموا بالأعمال المنزلية بدون قفّازين، وضعوهما قبل الغسيل أو الجلي أو غيرهما من الأعمال... وإلاّ أصبحت أظافركم طريّة وسهلة التكسّر.

□ اغسلوا أظافركم بزيت الزيتون الفاتر لأنه يغذّي ويقوّي مادة

القرتين (kératine) التي تتكوّن منها الأظافر.

□ استعملوا أداة صقل الأظافر: اعتادت جدّاتنا استعمال هذه الأداة الصغيرة. وإذا فعلتِ ذلك يومياً تكتسب الأظافر لمعاناً شبيهاً بذلك الذي يضفيه طلاء الأظافر بدون أن يؤذيها كما يفعل الطلاء. ويعود هذا اللمعان إلى جلد الغزال الذي يغلّفه.

■ **أسيتون**: بعد استعمال الاسيتون، اعتادي سيدتي غسل أظافرك تحت الماء فوراً فلو بقي الأسيتون مدة طويلة على الأظافر لأتلفها وجفّفها.

■ **جلد**: لكي يظهر الظفر جيداً، ادفعي الجلد المحيط به إلى الوراء بواسطة عود مزوّد برأس مطاطي مغلّف بالقطن حتى لا تجرحي نفسك. إياك أن تقصّي الجلد بالملقط أو المقص فقد ينمو أكثر ممّا كان عليه. امسحي الجلد يومياً بالزيت أو بالكريم المغذي. لن تأخذ هذه المهمة كثيراً من وقتك وستحول دون نمو الجلد بشكل غير مرتب. عندما تغسلين يديك ادفعي الجلد إلى الوراء بواسطة المنشفة.

■ **نظافة**: لكي تزداد أظافركم بياضاً، اتبعوا طريقة المحترفين التي تقضي بتمرير قلم أبيض عريض تحت الظفر النظيف.

□ قبل القيام بأي عمل من شأنه أن يوسخ أظافركم، افركوها بالصابون الذي يدخل تحتها فيحول دون اتّساخها ثم اغسلوها عند الانتهاء.

■ **قضم الأظافر**: إذا كنتم ممّن يقضمون أظافرهم، فلا بدّ أنكم عصبيّون لا بل قلقون جداً. ويقول بعض الأطبّاء إنّ من يقضم أظافره يحاول تعويض نقص ما في جسمه. إذا كانت عادتكم السيئة هذه تزعجكم، إليكم بعض النصائح:

□ اطلوا أظافركم بصباغ الألوة (aloès) فطعمه المرّ سوف يثنيكم عن وضعها في فمكم. ولعل طعم الصابون المستعمَل للأظافر يكفي هو أيضاً.

□ اعتنوا جيداً بأظافركم، لكنكم لستم مرغمين على وضع طلاء ملوّن عليها إذ قد تكفي طبقات عدّة من الطلاء الشفاف لتردعكم. أضف إلى ذلك أنّ الأظافر المطلية بشكل جيد تجعلكم تترددون قبل الانقضاض عليها.

□ يمكنكم أيضاً أن تقصدوا مراكز التجميل حيث تضعون أظافر إصطناعية. كما تجدون نوعاً من «الاسمنت» يُفصّل وفقاً للطول الذي تريدونه ثم تطلونه ويمكنه أن يدوم أسابيع عدّة ريثما تنمو الأظافر الأصلية.

■ **الظفر المنغرز في القدم:** لكي تتجنبوا أن ينغرز الظفر في القدم، لا تقصّوا أظافركم أبداً بعد الاستحمام مباشرة وهي لا تزال رطبة وقصّوها بشكل مربّع بدون أن تمسّوا الأطراف.

□ أمّا إذا حصل وانغرز الظفر، فحاولوا إخراجه مستخدمين مقصاً أو ملقطاً بعد أن تغسلوا قدميكم جيداً بالماء الساخن، ثم طهّروا الظفر بالسبيرتو.

□ يمكنكم أيضاً أن تمرّروا تحت ظفركم قطنة تبللونها بمرهم البوريق (vaseline boriquée)، تشترونه من الصيدلية.

حرف العين (ع)

• عاج:

مسكينة تلك الفِيَلة التي تُقتل لإرضاء ميلنا إلى اقتناء الأشياء الجميلة! صحيح أن صيدها يخضع الآن لقوانين صارمة إلا أن بعض المهرّبين ما زالوا يصطادونها للحصول على حمولتها البيضاء الثمينة.

■ **طريقة صيانته:** عندما يصبح العاج قديماً يصطبغ بلون عنبري داكن يقدّره بعض الهواة، حتى أنهم لا يترددون في نقعه في شاي مغلي داكن أو في الهندباء البرية المغلية.

□ أما إذا كنتم على العكس تريدون تفتيح لون العاج، فافركوه بعصير الليمون الحامض وقليل من الملح الناعم. لا تتركوا الحامض وقتاً طويلاً على العاج لئلا يتآكل. امسحوه بعد ذلك واصقلوه بفوطة مشبعة بالزيت.

□ تستطيعون أيضاً أن تبيّضوا لون العاج إذا نقعتموه في الحليب أو إذا فركتموه بقطنة مبلّلة بماء الأكسجين.

□ ثمة طريقة قديمة تقضي بغسل العاج بالشبّ، وهي مادة تستعمل لتثبيت لون الصبغات.

□ وإذا كنتم تتحلون ببعض الصبر، افركوا قطعة العاج بقليل من البودرة الكاشطة المبللة. من ثم ضعوا العاج تحت وعاء زجاجي (على شكل جرس) تحت أشعة الشمس المباشرة لبضع ساعات فيستعيد العاج

لونه الطبيعي الأول.

□ لتنظيف العاج بدون تبييضه أعدّوا عجينة من قليل من كربونات الكالسيوم (طبشور) والسبيرتو الأزرق. افركوه بعد ذلك بفرشاة ناعمة واصقلوه بفوطة جافة.

• **عت:**

لا شك في أن النفتالين منفّر قوي للعت. لكن رائحته كريهة وأقراصه الشبيهة بالسكاكر تشكل خطراً على الأطفال الفضوليين.

لابعاد هذه الطفيليات النهمة عن ملابسكم، احرصوا على توضيبها وهي مغسولة جيداً وخصوصاً إن كنتم ستوضبونها لمدة طويلة، فالعت يعشق التغلغل حيث يشم رائحة جسم إنسان.

□ ضعوا في خزاناتكم قطناً مشبعاً بعطر الخزامى (لافندر) أو الليمونية (citronelle)، أو السبيرتو الكافوري. إن خلاصة السرو المتوفر في محلات بيع مأكولات الحمية، يلعب أيضاً دوراً طارداً للعت؛ هذا بالإضافة إلى الأدوات المصنوعة من خشب الأرز.

□ بوسعكم أيضاً أن تجربوا الوصفة التي اعتمدتها جدّاتنا في الماضي وهي تقضي برشّ الملابس الموضبة في الحقائب بالبهار المطحون أو ببذور الجزر التي تطرد رائحتها القوية العت.

• **عجّة:**

□ يكمن فن صنع العجة في خفقها، فتغدو خفيفة ومزبدة ولكن لا تبالغوا حتى لا تصبح كالمطاط بعد قليها.

□ سوف تحصلون على عجّة خفيفة إذا خفقتم بياض البيض على حدة إلى أن يغدو خفيفاً هشاً قبل أن تضيفوا الصفار.

□ سوف تكون العجة أكثر نداوة إذا أضفتم إليها بعض الحليب أو القشدة. يمكنكم أيضاً تخفيفها بزيادة قدر ٣ ملاعق من المياه إلى البيض المخفوق.

□ للحصول على عجة أشهى وألذّ، أضيفوا إليها بعض الزبدة الطازجة قبل قليها.

□ عليكم دهن المقلاة جيداً بالزيت أو الزبدة قبل قلي العجة إلاّ إذا كنتم تستعملون مقلاة تمنع الالتصاق. كي تكون العجة سهلة الهضم، استعملوا الزيت والزبدة معاً بكميات متعادلة وإيّاكم أن تحرقوا الزبدة فهي سمّ للجسم بكل ما للكلمة من معنى.

• **عجينة الأشكال (Pâte à modeler):**

إذا نفدت عجينة الأشكال لدى أولادكم، علّموهم كيف يحضرون عجينة بديلة تتوفر مكوّناتها في مطبخكم.

يلزمكم لذلك كوب من الطحين وآخر من الملح الناعم بالإضافة إلى الماء. امزجوا الطحين والملح في وعاء ثم اسكبوا الماء تدريجياً إلى أن تحصلوا على عجينة شديدة ومطاطية، لا تلتصق بالأصابع.

يمكنكم أن تحفظوا هذه العجينة لمدة طويلة شرط أن تغلفوها بالبلاستيك وتضعوها في البراد. يمكن صنع الأشكال بها ووضعها في الفرن إذا أردتم الاحتفاظ بما نحته أولادكم.

■ **بقع:** تترك عجينة الأشكال بقعاً دهنيةً يمكنكم إزالتها فوراً بالماء الفاتر والصابون.

• **عجينة الكاتو أو التارت:**

■ **عجينة التارت على طريقتي:** للحصول على عجينة تارت ممتازة

بسرعة وبدون أن أضع يديّ فيها، اسكب الطحين والزبدة وكوباً من الماء الفاتر والقليل من الخميرة في وعاء وأضعه لبضع ثوانٍ على النار وأحركه فأحصل على كرة من العجين.

يمكنكم أيضاً أن تبدأوا بتذويب الزبدة ثم تضيفون الطحين دفعة واحدة قبل سكب الماء الفاتر.

□ أضيفوا بعض الزيت إلى عجينتكم فتصبح هشّة. في بعض المناطق، لم يكن الناس يستعملون قديماً سوى الزيت لتحضير العجين، يلزمكم لذلك قدر قدح منه. احتفظوا بزيت الزيتون للعجينة المالحة لأن طعمه قوي بالنسبة إلى عجينة الحلويات.

□ يكمن سرّ العجينة الطريّة في عجنها بأطراف الأصابع ولا سيّما إن لم تكن اليدان ساختنين. أثناء العمل، غطسوا يديكم بالماء البارد. ولكي تتمكنوا من عجنها بسرعة، حضّروا الزبدة مسبقاً ودعوها لساعات في غرفة ذات حرارة طبيعية. أمّا إذا نسيتم القيام بذلك، فابرشوا الزبدة الباردة وستذوب القطع الصغيرة بسرعة.

□ إذا لم تشاءوا تزيين كعكتكم وأردتم أن تنضج جيداً، لا تنسوا أن تثقبوها في عدة أماكن لكي لا تنتفخ أو أن تغرزوا فيها بعض حبّات الفاصوليا.

□ أمّا إذا أردتم تزيينها بالفاكهة، فلا تنسوا أن تضعوا طبقة «عازلة» من السميد الذي سيمتص العصير.

■ **عجينة باللبن أو الجبنة البيضاء**: هذا النوع من العجينة شائع في لبنان وتركيا وفي روسيا.

يُعتبر الكاتو باللبن من أهم الوصفات التي يحب الأطفال تحضيرها. ويقضي ذلك بإضافة اللبن إلى عجينة التارت العادية حيث

تشكل الزبدة نصف كمية الطحين.

لتحضير كاتو بالجبنة البيضاء كما في بولونيا أو روسيا، يلزمكم كمية من الجبنة البيضاء المصفّاة تساوي كمية الطحين. أضيفوا الزبدة (ثلث كمية الطحين تقريباً) ثم رشّوا بعض الملح.

بعضهم يضيف ٣ ملاعق خل أو حامض إلى العجينة.

• عدّة:

□ استعينوا بزيت السيارة المحروق بعد استبداله وانقعوا فيه مقابض عدّتكم الزراعية فتحمونها من الرطوبة.

□ إذا طليتم مقابض عدّتكم بالبرافين (Paraffine) أو بالشمع السائل، أصبحت ناعمة الملمس.

□ تضيع العدة بسهولة بين عشب الحديقة، كي تتمكنوا من ايجادها بسهولة، اختاروها بلون فاتح أو ادهنوا المقابض باللون الأحمر فيسهل عليكم إيجادها من بعيد.

□ لحماية القسم المعدني من عدّتكم، انقعوها في النفط أو في الزيت ثم امسحوه قبل توضيبها.

• عدّة وردية (couperose):

إن هذه التسمية الجميلة التي تذكرنا بالورد تشير إلى عروق دم ذات لون أحمر قانٍ، تشوه الوجه وتشكل بقعاً كبيرة على الوجنتين.

قد يعود سبب ظهور العدّة الوردية إلى سوء في التغذية (أطباق دسمة) أو إلى عوامل خارجية ـ بامكانكم تجنبها ـ كالحر الشديد أو البرد القارس الذي يضرّ بالبشرة الحسّاسة.

للتخفيف من حدة العدة الوردية إذا لم تكن منتشرة جداً، ضعوا على وجهكم كمادات من نقيع نبتة ذنب الفرس أو زهر الزيزفون أو

الكرفس، التي من شأنها تخفيف احتقان الدم، على أن تضعوا نصف حفنة من نبتة ذنب الفرس أو زهر الزيزفون لكل ليتر من الماء. أمّا في ما يتعلق بالكرفس فابشروه واسلقوه إلى أن يتحول إلى هريسة تضَعُونها على وجنتيكم بشكل كمّادات. لكي تظهر فعالية هذا العلاج، عليكم تكراره مرات عدة في الاسبوع.

وإذا كانت العدّة الوردية منتشرة جداً، عليكم باستشارة طبيب الجلد فهو وحده قادر على المباشرة بعلاج كهربائي للدم المتجمد.

• **عَرق:**

■ **لباس**: إذا كنتم ممّن يعرقون كثيراً، تفادوا الأنسجة المصنّعة (قمصان، كنزات، جوارب...) وارتدوا ألبسة مصنوعة من خيوط طبيعية كالقطن والكتّان والصوف فهي تسمح بمرور الهواء.

■ **مزيل للروائح**: تجدون في الأسواق مجموعة واسعة من المواد لتخفيف العرق كالصابون المزيل للرائحة. إن الابتكارات، المرتكزة على ملح الألمينيوم، يستمر مفعولها لأيام، سواء تحت الإبطين أو على القدمين أو راحة اليدين فتتركها جافة تماماً. ومفعولها ليس خطراً لأنّ المواد لا تؤثر إلاّ على جزء صغير من الغدد المفرزة للعرق.

□ أمّا إذا كنتم من أنصار الطبيعة، فيمكنكم أن تغتسلوا بالقصعين أو الشبّ (لليدين والقدمين).

■ **إزالة بقع العرق**: انقعوا الثوب في مزيج من الماء والخلّ أو الأمونياك.

• **عرق اللولو:**

يصنع عرق اللولو من الصدف وهو سريع العطب وعرضة للتشقق

إن انتقل فجأة من حرارة منخفضة إلى حرارة مرتفعة. انتبهوا للقمصان القديمة خاصة، لأنها غالباً ما تحمل أزراراً من عرق اللولو، ولا تضعوها في الغسّالة لأن الأزرار تفقد عندئذٍ لمعانها وتتفتّت أحياناً.

■ **تنظيفه:** إن أردتم تنظيف غرض مصنوع من عرق اللولو اغسلوه بالصابون الطبيعي الطري أو صابون مارسيليا واشطفوه بالمياه النقية ولمّعوه بقطرة من زيت الزيتون.

• عزل المياه:

إذا كانت أحذيتكم تبتل عندما تمطر، إليكم طريقة قديمة جداً لجعل الجلد غير قابل لامتصاص المياه:

يلزمكم: ٥٠غ من الكتّان، ٥٠غ من الدهن المذوّب، ٣٠غ من دهن الخروف، ٣٠غ من الشمع الأصفر، ٣٠غ من التربانتين (Térébenthine).

امزجوا هذه المقادير كلها في وعاء وضعوها على النار لتسخن قليلاً مع استمرار التحريك حتى تتجانس جيداً.

دعوا المزيج يفتر واطلوا به أحذيتكم بواسطة فرشاة. دعوها تجف ثم اصقلوها بخرقة جافة.

تستطيعون استخدام هذه الوصفة على الألبسة الجلدية كافة.

• عسل:

■ **عندما يتبلّر (يتجمّد فيصبح شكله كالسكر):** إذا كان العسل محفوظاً لديكم منذ وقت طويل وهو من الصنف الذي يتبلّر بسهولة، فأعيدوا له طراوته بتذويبه على نار خفيفة جداً على طريقة البان ماري (وعاء التذويب داخل وعاء مملوء بالماء).

■ **في الطهو**: العسل ممتاز لتغليف الخضار، كالبصل الصغير والجزر أو الكرّاث. يمكن استعماله بدلاً من السكر المذكور في وصفات الطعام.

□ إن أردتم الحؤول دون التصاق العسل على الملعقة، غطّسوها أولاً في الزيت أو الماء البارد جداً فينزلق العسل بسهولة.

■ **لُزوجته**: أكان العسل سائلاً أم متجمداً، لا علاقة لذلك بجودته، كما يعتقد بعض المستهلكين. يستخرج العسل السائل من رحيق بعض الأزهار، الذي يحتوي نسبة كبيرة من سكر الفركتوز أو ما يسمى بسكر الفاكهة مثل الأكاسيا التي تعطي دائماً عسلاً سائلاً.

من جهة أخرى، ثمة أزهار مثل الكُلزا، يحتوي رحيقها على نسبة كبيرة من الغلوكوز الذي يؤدي إلى تجمد العسل بشكل سريع جداً. إن هذا النوع من الرحيق يسبب مشكلة لمربّي النحل الغافلين الذين يعجزون عن استخراج عسل الكلزا إذ ما انتظروا طويلاً.

■ **أنواعه**: للعسل أنواع مختلفة منها الفاخرة ومنها المتعددة الأزهار، وهي تختلف باختلاف المراعي.

□ العسل الفاخر هو ذاك الذي يسمّى أيضاً «أحادي الزهرة». يُنتج عن جني النحل من نوع واحد من الأزهار كالأكاسيا والخلنج وإكليل الجبل والخزامى والكلزا ودوار الشمس، إلخ.

□ العسل المتعدد الأزهار: ناتج عن جنى رحيق أزهار متنوعة. لكن هذا لا يعني أنه أقل جودة، إذ هناك أنواع ممتازة من عسل «الأزهار المتنوعة».

• عشب أخضر (gazon):

□ إذا وضعتم مظلة كبيرة على عشب حديقتكم، بدّلوا مكانها يومياً

وإلاّ تركت آثاراً صفراء مزعجة على العشب، بسبب عدم تعرّضه لأشعة الشمس المباشرة.

□ اقطعوا عشب حديقتكم عندما يكون جافاً ولا تنتظروا أن ينمو كثيراً لكي تقطعوه بآلة الجزّ، التي يجب أن تضعوها على الزر المناسب لجز العشب العالي.

□ اروِوا العشب مساءً لكي يحتفظ بنداوته طيلة الليل.

□ كلما جزّيتم العشب، كلما نبت أنعم ممّا كان عليه: فثابروا.

□ لا تجرفوا العشب المقطوع لأنه أثناء حرّ الصيف، يحمي العشب من الجفاف ويغذي التربة بفضل الأزوت الذي يحتوي عليه. كما أنه يمكن استعماله كطبقة واقية للنباتات من البرد أو الحرّ (راجعوا قشيشة).

■ **نفاياته:** مع إطلالة فصل الربيع، يصبح جزّ العشب أسبوعياً أمراً ضرورياً. وبدلاً من رمي نفايات الجزّ، استعملوها بعد تحويلها إلى سماد عضوي، ووضعها تباعاً في زاوية من الحديقة. إن هذه النفايات ممتازة لحفظ رطوبة التربة ولمكافحة تكاثر الأعشاب الضارة بسرعة، كما تشكل سماداً أخضر ممتازاً غنياً بالأزوت.

إلاّ أنّ عليكم مراعاة شرطين لتستفيد حديقتكم من نفايات الجزّ هذه: ألا تكونوا قد استعملتم منذ فترة وجيزة أدوية مزيلة للأعشاب، لأنها قد تفسد نباتاتكم بفضلاتها. وألاّ يكون العشب قد أبذر، لئلا تتحول حديقتكم إلى حقل كبير من العشب الأخضر، حتى حيث لا ترغبون بذلك.

■ **زراعته:** عندما تبذرون العشب الأخضر، غطوه بطبقة من التُرب؛ لئلا تلتهم الطيور البذور التي تحبها كثيراً. كما يمكنكم أن

تغطّوه بشبكة دقيقة الثقوب، فيسهل على البذور أن تنبت وتنمو من خلالها.

• عشبة منكهة (معطّرة):

▫ يمكن حفظ معظم الأعشاب بعد تجفيفها إلا البقدونس الإفرنجي والبقدونس، إذ يفقدان طعمهما بعد تجفيفهما.

▫ لتجفيفها، اقطفوا الأعشاب في يوم جاف لا رطوبة فيه، ولا تنتظروا حتى تزهر النبتة. جفّفوها في مكان ذي تهوئة جيدة بعيداً عن الرطوبة والضوء.

▫ لا تحفظوها في أكياس من البلاستيك لئلا تتعفّن. ولا تحفظوها كذلك في أوعية زجاجية معروضة على رفوف إذ سرعان ما تفقد ألوانها الجميلة وطعمها.

▫ يمكنكم كذلك أن تجلّدوها، أو أن تحفظوها في مكعبات ثلج بالطريقة التالية: افرموا الأعشاب فرماً ناعماً واملأوا بها مكعبات مستوعب الثلج (الجارور)، واملأوها بعد ذلك بالماء. ثم استعملوا مكعبات الثلج التي وضعتم فيها الأعشاب المنكهة لتطييب الأطباق.

▫ تستطيعون أيضاً حفظ أعشابكم بالملح بالطريقة نفسها التي حفظنا بها الفاصوليا الخضراء ويمكن حفظ الحبق والبقدونس الإفرنجي والطرخون بالطريقة عينها.

قبل استعمالها إغسلوها جيداً. ولا ترموا ملح الحفظ لأنه يطيب الأطباق والسلطات بطعمه المشبع بنكهة الأعشاب.

▪ **طريقة أخرى:** يكفي أن تنقعوا العشبة التي تختارونها سواء كانت صعتر، أو إكليل جبل أو طرخون أو حبق أو ثوم أو كرّاث أندلسي إلخ... في الزيت (زيت الزيتون هو الأفضل) أو في الخل

الصافي. ويتشبع الزيت جيداً بنكهة الأعشاب إذا وضعتم الوعاء في الشمس.

■ **طهوها**: لتحضير أطباق صغيرة بدون عيدان أو أوراق سميكة جداً في الصلصة، ضعوا أعشابكم في صرّة من الشاش (أو كمادة من الشاش) وإلاّ فاستعينوا بكرة معدنية مثقوبة مخصصة للشاي وهي كفيلة بنشر نكهة الأعشاب التي لن تترك ذكرى مزعجة تحت لسانكم.

■ **قطفها**: عليكم قطف هذه النباتات في نهار مشمس عند الصباح الباكر. واستعملوا مقص التشذيب أو مقصاً عادياً لئلا تجرحوا عروقها.

■ **حفظها**: ضعوها بعيداً عن الضوء والشمس اللذين يخففان من لونها ونكهتها. احفظوها في أكياس صغيرة من الكتّان أو من الورق وفي علب معدنية أو زجاجية (شرط ألاّ تضعوها في خزانة مقفلة). إيّاكم أن تحفظوا هذه الأعشاب في البلاستيك فقد تتعفن لنقص التهوئة فيها.

يمكنكم استعمال الأعشاب لتطييب زيوتكم (من هذه الأعشاب الصعتر واكليل الجبل والصعتر البريّ والحبق وهي مناسبة تماماً) أو خلّكم (الطرخون والكراث الأندلسي والثوم الخ...). اصنعوا مكعبّات ثلج بالأعشاب: يكفي أن تفرموا هذه الأخيرة فرماً ناعماً وتضعوها في قالب الثلج (جارور) ثم تضيفون الماء. يمكنكم استعمال مكعبات الثلج هذه لتحضير الحساء أو الصلصة.

• عصفور:

إنّ زقزقة العصافير أجمل مكافأة يحصل عليها هاوٍ مهتم برفاهية طيوره.

■ **في القفص**: إذا لم يكن تغريد كناركم مُطرباً بما يكفي، ضعوا

أنابيب صغيرة بقربه تجري فيها المياه فيقتدي بها ويدفعه خريرها لتحسين تغريدته.

□ هل يضجر عصفوركم وحيداً في قفصه؟ أحضروا له رفيقاً على الفور أو اخدعوه بتركيب مرآة في قفصه فيضحك ويزقزق فرحاً لرؤية نفسه جميلاً في المرآة.

عصافير الكنار والببغاء ليست ضعيفة كما نظن، فهي تستطيع العيش في الخارج صيفاً شرط أن تعوّدوها على الهواء الطلق منذ صغرها. عند المساء، غطّوا القفص بقطعة قماش فتحمون عصافيركم من برودة الطقس ليلاً ولكن تجنّبوا استعمال البلاستيك فقد يخنقها.

■ **في الحديقة**: يمكن أن تصبح حديقتكم ملجأ للعصافير لأنكم إذا أطعمتموها، سرعان ما ترون فيها أبو الحنّ والشحرور والعندليب المغرّد ليلاً والقرقب والبِرقش (يحب في الشتاء تناول التفاح لذا اقطعوا التفاحة إلى أربعة أجزاء فيسهل عليه تناولها) بالإضافة إلى طير الدُخّلة والحسّون وغيرها من العصافير.

بالإضافة إلى الحبوب، لا تنسوا أن تقدموا الماء لعصافيركم في الصيف كما في الشتاء. عندما يكون الطقس بارداً جداً في الخارج، اتركوا لها الزبدة أيضاً. فكّروا كذلك بالأماكن التي يمكن للعصافير أن تلجأ إليها عندما يكون الشتاء قارساً.

■ **مكافحة العصافير الشرِهة**:

لعلّكم تفضّلون ثمار حديقتكم على العصافير الشرهة. لكي تبعدوها بلطف، غطّوا أشجاركم المثمرة بواسطة شِبَاك فهي أكثر فعاليّة من الفزّاعة التي تهزأ منها العصافير. أمّا إذا كانت الضجة لا تزعجكم، فضعوا المسجل بالقرب من شجرتكم المفضّلة فتمنعون الشحارير من سرقة ثمارها. يمكنكم كذلك أن تربطوا على أشجاركم شريطاً تعلقون

به العلب المعدنية الفارغة فتتحرك مع الهواء وتصدر أصواتاً. غير أنّ الصوت التي تصدره كفيل بجعلكم تهربون كالزرازير وعصافير الدوري المستهدفة بهذه الحيلة.

□ في كافة الأحوال، لا تنسوا أنّ العصافير تصطاد الحشرات وهي مفيدة لتوازن حديقتكم البيئي.

• **عصير الفاكهة:**

□ إذا أردتم الاستفادة من الفيتامينات التي يحتويها عصير الفاكهة، لا تحضّروه قبل شربه بوقت طويل، فالفيتامينات تتلف بسرعة عندما تحتك بالهواء.

□ يمكنكم الحصول على عصير بعض الفاكهة بدون الاستعانة بالعصارة. يكفي أن تضعوها في خلاّط جيد لتحصلوا على عصيرها، شرط أن تكون ناضجة جداً مثل الدرّاق والمشمش والطماطم.

• **عطر:**

■ **اختياره:** قبل شراء أي عطر، جرّبوه على بشرتكم وإن أعجبكم على شخص آخر، فحموضة بشرتكم قد تغيّره تماماً: بعض أنواع البشرة يجعل رائحة العطر حلوة وبعضها الآخر يجعلها حامضة.

■ **استعماله:** عندما تتعطّرون، ضعوا بعض النقاط وراء الأذنين وبين النهدين وعلى الكتفين وعلى الجهة الداخلية من الكوع والمعصم وخلف الركبتين.

□ لا ترشّوا العطر مباشرة على الفرو فقد يفسده ويجعله يصفرّ إنّما رشّوه على البطانة.

□ رشّوا حذاءكم من الداخل بعطركم المفضّل.

■ **حفظه**: لا يُحفظ العطر مدة طويلة بعد فتح القارورة لذا من المستحسن شراء قوارير صغيرة بدلاً من قارورة كبيرة.

الحرارة والنور هما من أعداء العطورات، والحمام هو أسوأ مكان نضع فيه العطر. وينبغي أحياناً وضعه في البرّاد لا سيّما عندما يكون الطقس حاراً جداً.

• عظم:

يستعمل العظم أحياناً بدلاً من العاج الباهظ الثمن. وبما أنّ العظم قد يصفّر مع الوقت مثل العاج انقعوا الغرض المصنوع منه في ماء الأوكسجين لمدة ٢٤ ساعة ودعوه يجف تحت الشمس ثم ضعوا في راحة يدكم بعض الزيت أو الفازلين وافركوه به فيكتسب مظهراً جميلاً برّاقاً. وأخيراً امسحوه بخرقة جافة أو بجلد الغزال.

□ أمّا إذا أردتم أن يكتسب العظم لوناً ذهبياً دافئاً، فانقعوه قليلاً في الشاي الثقيل.

• عفونة:

■ **البقع**: لإزالة بقع العفن عن غسيلكم، اغلوه مع الحليب. أعيدوا الكرّة إن دعت الحاجة وستزول الآثار الأخيرة مع الغسيل.

□ بوسعكم أيضاً تنظيف البقع بماء الأكسجين عيار ١٠ أو بواسطة ماء الجافيل المخفف بالماء إن كان الغسيل أبيض اللون.

□ ولعل غسيله بماء يحتوي على الأمونياك يكفي.

• علكة:

لإزالة العلكة عن القماش أو أي مادة أخرى، عليكم وضع مكعب

ثلج عليها أولاً كي تتجمّد فيسهل حكّها لإزالتها.

استعينوا بسكين غير حاد لئلا تلحقوا الضرر بالقماش. ثم امسحوا البقع المتبقية بالاسيتون أو بالبنزين (إذا كانت الموكيت مصنوعة من الاسفنج، لا تستعملوا البنزين فقد يتلفها).

• **عنب:**

■ حفظه: إليكم هذه الطريقة القديمة التي تسمح لكم بحفظ عناقيد العنب لأسابيع طويلة. اقطفوا العناقيد واربطوها بخيط ثم علّقوها في مكان جاف وجيد التهوئة (علية مثلاً) بعيداً عن الرطوبة.

□ يمكنكم أيضاً نقع عنق العنقود في الماء أو طمر العناقيد تحت طبقة كثيفة من النشارة بعد توضيب الفاكهة في صندوق مغلق بإحكام على ألاّ يكون الصندوق من البلاستيك إنّما من الخشب.

□ في البراد، غلّفوا العنب في خرقة لأنه يتعفّن في البلاستيك أو النيلون، وضعوه في المكان المخصص للفاكهة والخضار لئلا يتثلّج.

□ إليكم هذه الوصفة التي تتيح لكم تناول العنب الطازج في الشتاء. في شمال إيطاليا، يُقطف العنب في طقس جاف تماماً وتُنزع منه الحبوب الفاسدة ثم يوضّب في صناديق تحتوي كل منها على ثلاث طبقات، تفصل الواحدة عن الأخرى أوراق شجر الدرّاق. توضع الصناديق على ألواح في مكان جاف وكثير الهواء فيُحفظ العنب حتى شهر كانون الثاني/ يناير وحتى شهر شباط/ فبراير.

• **عنبر (كَوْرَبا):**

□ إنّ الحليّ المصنوعة من العنبر (العقود بوجه خاص) تكون مغلّفة أحياناً بغشاء كامد غير شفاف ولكنّها تستعيد لمعانها إذا دهنتم

راحة يدكم بالزيت ثم فركتم حليّكم. للتخلص من الزيت الفائض، امسحوا الحليّ بواسطة قطعة قماش ناعمة ثم اصقلوها مستعينين بجلد الغزال.

□ يمكنكم لصق قطعة عنبر مكسورة بواسطة محلول من البوتاس الكاوي. قد لا تبدو لكم هذه الوصفة القديمة عمليةً بقدر ما هو عليه الصمغ السريع لكنها تتيح لصقاً مُحكماً للقطع المكسورة.

• **عين:**

■ **عينان منتفختان:** حضّروا كمادات من الشاي أو ماء الترنجان (bleuet). أمّا في حال لم تتوافر لديكم أي من هاتين المادتين، فاغسلوا عينيكم بقطنة مبلّلة بالمياه الساخنة ثم بقطنة أخرى مبلّلة بالمياه الباردة لكي يجري الدم بشكل أفضل.

■ **قطرة للعينين:** لا تخلو قطرات العين من تأثيرات جانبية، لذا يُسلَّم معظمها بموجب وصفة طبيب. تقيّدوا بالوصفة، وحتى إذا بقي بعض السائل في الحنجر، ارموه، فالقطرة لا تُحفظ لاستعمال لاحق.

■ **عينان لامعتان:** أن تعصروا قشرة حامض أو برتقال في زاوية عينكم يتطلب شجاعة كبيرة. ولكن إذا قمتم بذلك فلا بدّ أنهم سيقولون لكم: «يا للعينين الجميلتين»!

■ **ماكياج:** إذا كانت العين غارقة في الوجه، فلا تستعملوا الألوان الداكنة على الجفنين. أمّا إذا كانت العين جاحظة فلا تستعملوا الألوان الفاتحة.

□ إذا كانت عيناكم زرقاوين، تفادوا الماكياج الأزرق فإنّه يُبهت لونهما، كما عليكم تفادي الألوان الخضراء إذا كانت عيناكم خضراوين. بالمقابل، استعملوا الألوان الزرقاء للعينين الخضراوين

والعكس بالعكس للعينين الزرقاوين.

■ غبار: لإزالة الغبار من عينكم بلطف، امسكوا الرموش بين الابهام والسبابة وشدّوا الجفن نحو الاسفل بينما تحركون العين.

□ كما يمكنكم استعمال فرشاة رفيعة ونظيفة. بعد أن تغمسوا طرفها بالعسل، مرّروها داخل جفنكم لإزالة الجسم الغريب.

■ رَمَد: إن سبب التهاب العينين هذا هو البكتيريا وهو يتطلب علاجاً طبياً. خلال مدة إصابتكم به، لا تضعوا الماكياج وتأكدوا من شفائكم التام قبل استعمال الماسكرة أو الكحل لأنهما قد ينقلان العدوى للعينين من جديد.

□ انتبهوا: مساحيق التجميل الخضراء اللون تسبب حساسية أكثر من سواها ولا يُنصَحُ باستعمالها لمن عيناه حساستين.

حرف الغين (غ)

• غبار:

لإزالة الغبار بشكل أفضل، بلّلوا الخرقة بالغليسرين لا سيّما إذا كانت جديدة ومصنوعة من خيوط اصطناعية، فبهذه الطريقة تحولون دون تطاير الغُبار ويزداد الأثاث لمعاناً.

• غراء (صمغ):

البدائل: عندما تحتاجون للصق ورقة ما، وما من غراء في متناول يدكم، استبدلوه بوصفة منزلية: امزجوا بعض الطحين بالماء البارد ثم ضعوا الخليط على النار إلى أن يشتدّ. انتظروا قليلاً حتى يبرد قبل استعماله.

□ إن الحليب بديل ممتاز عن الغراء. استعملوه للصق الأوراق على الزجاجات مثلاً.

□ أمّا العصير المستخرج من الثوم فهو شائع الاستعمال لدى المحترفين الذين يلجأون إليه للصق الخزف أو البورسلين.

البقع: يمكن إزالة بقع الغراء الشفاف بالاسيتون الصافي أو بواسطة مادة مذوّبة غير دهنية.

أمّا إذا كانت البقعة على قماش مصنّع، فاستعملوا بنزين الولاّعات إذ أنه فعّال جداً.

أمّا بقع الغراء الفينيلي (vinylique) الحديثة فتزول بالماء ولكن تصعب إزالة القديمة منها. لذا استعينوا بالماء الساخن الممزوج بالخلّ.

• **غسيل:**

□ تزول كل آثار الزيوت عن الغسيل إذا نقعتموه في مياه فاترة أُضيف إليها ملح الصودا بمعدل ٢ إلى ١٠ غرامات في ليتر من الماء. تنفع هذه الوصفة في تنظيف فوط المطبخ، والمراويل وثياب العمل وأنواع الثياب الأخرى التي يصعب تنظيفها.

□ لتنعيم الغسيل، إذا لم تتوفر لديكم السوائل المنعّمة، افركوه بقوة بأيديكم.

□ حتى لا يتجمد الغسيل في الخارج في فصل الشتاء، أضيفوا بعض الملح الخشن إلى التفويح الأخير.

• **غطاء مشمع:**

باتت الأغطية المشمّعة الحقيقية نادرة، ولكن إذا كان لديكم أحدها (حصلتم عليه لدى بائع تحف قديمة أو من أسواق البرغوت)، فلا تستعملوا مواد منظفة قوية جداً، إنّما الجأوا إلى هذه الوصفات:

□ لفّوه حول عصا مكنسة أو عصا من الخيزران عند توضيبه ولا تلجأوا إلى طيّه. وهذه النصيحة تسري أيضاً على الأغطية المصنوعة من النايلون.

□ بين الحين والآخر، ضعوا عليه بعضاً من صلصة الخل والزيت ثم امسحوه بخرقة جافة.

□ إذا كان الغطاء متّسخاً، اخفقوا زلال بيضة حتى يتماسك ونظّفوا الغطاء به ثم اغسلوه بالماء الصافي.

□ لإضفاء اللمعان عليه، حضّروا مزيجاً من زيت الكتان (٣ مقادير) والخل الأبيض (مقدار واحد) والبطاطا (مقدار واحد). افركوا الغطاء بهذا الخليط ثم امسحوه بخرقة. هذه الوصفات كلّها صالحة للأغطية المصنوعة من النايلون، لكنها موجّهة خاصة لتلك المصنوعة من القماش المعرّض للعطب أكثر من الأغطية المشمّعة العادية، والتي يتم تنظيفها بإسفنجة رطبة.

• غلاف لاصق:

■ تثبيته: سوف تتجنبون حدوث أي تقلّص في الغلاف اللاصق إذا ما وضعتموه في البراد قبل بضع ساعات من تثبيته. وفي حال وجدتم فقاقيع أو عيوباً على سطح الغلاف، ملّسوه جيداً بواسطة اسفنجة رطبة واثقبوا الفقاقيع بدبوس.

■ نزعه: قد تجدون بعض الصعوبة في نزع غلاف لاصق قديم، غير أنّ هذه المهمة ستسهل كثيراً إذا مرّرتم عليه مكواة فاترة أو مجفف شعر فتذوب عندها المادة اللاصقة وينفصل الغلاف بلطف.

حرف الفاء



• فاصولياء (لوبياء) خضراء:

■ **طريقة الطهو**: تحافظون على لونها الأخضر الزاهي بعد الطهو بالماء، إذا سلقتموها في كمية كبيرة من الماء المملح والمضاف إليه ملعقة طعام من بيكاربونات الصودا. وننصحكم خاصة بألاّ تغطوا الوعاء أثناء الطهو.

■ **طريقة حفظها**: إذا أردتم حفظها في الثلاجة ولم يكن لديكم الوقت الكافي لتعقيم حبوب الفاصولياء التي تجنونها من الحديقة، إليكم طريقتان قديمتان ولكنهما عمليتان لحفظ الحبوب وهما لا تتطلبان أدوات خاصة:

الطريقة الأولى: بعد إزالة قشر الفاصولياء (القرون)، ضعوها لمدة خمس دقائق في مياه مغليّة مملحة، ثم ارفعوها عن النار ودعوها ترتاح ربع ساعة في هذا الماء. صفّوها بعد ذلك جيداً وجففوها في فرن حرارته منخفضة جداً (الحرارة ٣ ـ ٤). في بعض المناطق تُشك حبوب الفاصولياء بخيط وتعلق في مكان جاف في غرفة للمؤونة ذات تهوئة جيدة، بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة.

الطريقة الثانية: ابحثوا عن وعاء كبير مصنوع من الصلصال الرملي، وضعوا في قعره طبقة من الملح الخشن ثم طبقة من حبات الفاصولياء الممسوحة بخرقة وبعدها طبقة أخرى من الملح وهكذا

دواليك حتى يمتلىء الوعاء. احكموا إغلاقه بسدادة من الفلين أو الخشب، وضعوه في مكان بارد. يمكن حفظ الفاصولياء بهذه الطريقة لعدة أشهر.

لإزالة الملح عن الفاصولياء قبل استعمالها، انقعوها يوماً كاملاً في الماء وغيّروا هذا الأخير مراراً. اطهوا الفاصولياء بعد ذلك في مياه مغلية خالية من الملح.

• فاصولياء يابسة:

طريقة حفظها: لكي تجنّبوا الحبوب اليابسة هجمات السوس احفظوها في أوعية تضعون فيها بضع حبات من البهار أو فصوصاً من الثوم، وتحكمون إغلاقها.

■ **طريقة طهوها:** يُقال إنه إذا سلقت جزرة كاملة مع حبوب الفاصولياء الجافة تنضج الحبوب وتصبح طرية جداً. لا ترموا الماء الذي تسلقون فيه الفاصولياء فهو نافع لتنعيم البشرة أو الغسيل إذا ما استخدم لتفويحه.

■ **هضمها:** يعطي كل ١٠٠ غرام من الفاصولياء اليابسة المطهوة ٣٠٠ سعرة حرارية، أي أكثر بعشرة أضعاف من اللوبياء الخضراء! لا تعجبوا إذاً إن لم تستطيعوا هضمها بسهولة. لئلا تثقل الفاصولياء على معدتكم أضيفوا إليها عند السلق أو عند تحضير اليخنة بضع أوراق من الصعتر البري.

• فاكهة:

■ **بقعها:**

□ على قماش أبيض: إليكم وصفة مذهلة ولكن فعّالة. بلّلوا مكان

البقعة بحليب رائب أو لبن زبادي واتركوه ليلة كاملة. يمكنكم أيضاً مسح البقعة بماء الجافيل المخفف بالماء بنسبة ١ على ٥.

□ على قماش ملون: بلّلوا البقعة بالماء الممزوج بالأمونياك (ملعقة أمونياك واحدة مقابل خمس ملاعق ماء).

■ **نضوجها**: إذا كانت لديكم فاكهة غير ناضجة، ضعوها في وعاء له غطاء أو في كيس بلاستيكي، مع تفاحة ناضجة جداً. إن غاز الإثيلين (غاز ملتهب كريه الرائحة) المتبخر منها يجعل الفاكهة تنضج. وتحصلون على النتيجة نفسها إن وضعتم مع الفاكهة ثمرة أناناس ناضجة. أما في الحديقة فيلاحظ أن الزهور والفاكهة التي تعيش قرب الهندباء البرية المزهرة تنضج بسرعة أكبر، وهو أمر محيّر فعلاً.

• فاكهة مجففة:

□ تجفف الفاكهة كالأزهار: العنب والتين والخوخ وكذلك المشمش والتفاح والإجاص بعد قصّها إلى شرحات دائرية.

يمكن تجفيف الفاكهة على صوان من القش في الهواء الطلق، أو في الفرن على حرارة خفيفة.

□ قبل تجفيف الفاكهة السميكة مثل المشمش والدرّاق والتفاح أو الإجاص، من الضروري أن تشقّ إلى جزئين أو أن تقطّع إلى شرائح. غطّسوها لبضع دقائق في الماء المغلي، ثم صفّوها وجفّفوها من الماء قبل أن تضعوها على صوان من القش في الهواء الطلق، أو في الفرن.

□ إذا كنتم تجفّفون الفاكهة في الهواء الطلق، فلا تنسوا أن تحموها من الحشرات الشرهة. لذلك غطّوها بقماش ناعم شفّاف، واحرصوا على تقليبها بانتظام لتجف من كل الجهات.

■ **تحضير الحلوى**: عندما تحضرون كعكة (مثل الكيك)

وتحشونها بالفاكهة المجففة، غالباً ما تهبط هذه الأخيرة إلى قعر القالب، أو على العكس، تعوم على سطحه، بدلاً من أن تتوزع بشكل متساوٍ على القالب كله. حتى لا يحصل ذلك للزبيب والكرز المجفف وغيره، يكفي أن تغمّسوا الفاكهة المجففة بالطحين قبل مزجها مع عجين الحلوى.

• **فانيليا:**

الفانيليا نوع من السحلبيات، تنبت أزهارها البيضاء الجميلة والعطرة على ساق متعرشة تلتفّ على جذع بعض الأشجار. وهي تثمر عن طريق التلقيح الاصطناعي. ففي الطبيعة، يتمّ تلقيح نبتة الفانيليا بفضل حشرة وحيدة لا تعيش سوى في المكسيك، وبدونها لا تعقد الأزهار ثمراً. تشبه ثمار الفانيليا قرون اللوبياء (إنّما هي غليظة أكثر)، ويتمّ تجفيفها تحت الشمس لكي تنضج.

منذ العام ١٨٤١ والفانيليا تُزرع في جزيرة الريونيون، بفضل إدمون ألبيوس (Edmond Albius) أوّل من خطر له تلقيح الفانيليا على يد الإنسان. كما أنّها تنبت في جزر أخرى من المحيط الهندي وفي تاهيتي حيث يفوق حجمها الحجم العادي ويفوح عطرها أكثر.

■ **حفظها:** عليكم أن تحفظوا الفانيليا في علبة زجاجية أو معدنية لئلا تفقد شيئاً من نكهتها الثمينة المكوّنة من الفانيلين والبيبرونال (piperonal) ذات الرائحة المميّزة.

■ **شراؤها:** أفضل أنواع الفانيليا هي تلك المغطّاة بطبقة من الملاّح تتركها الفانيلين. ميّزوها عن الفانيليا اللينة ذات القرن الرفيع والقصير وعن الفنيلون القصير ذي الرائحة الأكثر نفاذاً.

□ منذ العام ١٨٧٦، يتم تصنيع الفانيلين من خلال أكسدة زيت

كبش القرنفل العطري. إنّ هذا المنتج أقل ثمناً من الفانيليا الحقيقية غير أنّه لا يضاهيها.

■ **سكر**: يمكنكم أن تحصلوا على السكر بعطر الفانيليا إذا ما مزجتم بعض قرون الفانيليا مع بودرة السكر. كما يمكنكم تحضير فانيليا ناعمة، إذ يكفي أن تضعوا في جرن صغير مقداراً من السكر وخمسة مقادير من الفانيليا المقطعة ثم تدقّونها (يمكنكم أيضاً استعمال مطحنة البن). غربلوا ما حصلتم عليه واحفظوه في حنجر مغلق بإحكام.

■ **استعمالها**: في البداية، كانت الفانيليا تُستعمل لتطييب القهوة والكاكاو ثم استُعملت خصيصاً في صناعة الحلويات بالإضافة إلى أنّها تدخل أحياناً في تحضير بعض الأطباق المالحة الغريبة.

□ أيّاً يكن استعمالها، اقطعوا قرن الفانيليا بالطول قبل استعماله.

• **فجل:**

■ **حفظه**: ليبقى الفجل طازجاً وهشّاً، انقعوا ساقه وأوراقه في الماء بدون أن يتبلّل الفجل نفسه.

■ **تقديمه**: سوف تحصلون على فجل على شكل أزهار إذا قطّعتموه إلى أربعة أجزاء بعد تقشيره ونزع الأوراق الصفراء عنه، وإذا ما نقعتموه في الماء المثلّج، (عند الحاجة، أضيفوا بعض مكعبات الثلج).

■ **طهوه**: لا ترموا أوراق الفجل الذابلة، إذ يمكنكم استعمالها لتحضير حساء لذيذ. اسلقوها في الماء مع شرائح رفيعة من البطاطا. ثم اطحنوا الخليط بواسطة مطحنة أو خلاّط كهربائي وأضيفوا إليه ملعقتين من القشدة.

□ يمكنكم كذلك أن تفرموا هذه الأوراق فرماً ناعماً وتمزجوها بالزبدة فتحصلون على زبدة خضراء اللون ولذيذة لا سيّما عندما تدهنونها على خبز القمح الكامل.

■ **بذوره**: إن بذور الفجل صغيرة للغاية ويصعب زرعها بطريقة منتظمة. لكي تسهّلوا هذه المهمة عليكم، امزجوا هذه البذور بالرمل.

■ **الفجل الأسود**: للتخفيف من حدّة طعمه، قطّعوه إلى شرائح رفيعة تنقعونها في الماء المالح.

• **فخذ الخروف (Gigot)**:

■ **الطهو**: لمعرفة ما إذا كان اللحم قد نضج تماماً، إضغطوا على الجلدة. فإذا انخفضت بفعل الضغط يكون الفخذ قد نضج، وإن قاومت الضغط فهو يحتاج للمزيد من الطهو.

□ قبل تقديمه، اتركوه لبضع دقائق على شِباك الفرن بعد أن تطفئوه.

□ مدة الطهو: يقدر أن كل كيلوغرام من اللحم يحتاج إلى ١٨ دقيقة لينضج.

■ **طعمه**: يكتسب اللحم طعماً لذيذاً إن أضفتم إليه بعض الأعشاب العطرية مثل إكليل الجبل والصعتر البري...

■ **طراوته**: يلين اللحم ويصبح طرياً إن «ضربتموه» بالشوبك قبل تحضيره.

■ **الثوم**: الثوم ضروري لتحضير فخذ الخروف المشوي. لكن بعض الطهاة المتزمتين يرفضون تشويه شكل الفخذ بإدخال الثوم في ثقوب، ويفضلون عوضاً عن ذلك، إدخال فصوص الثوم تحت الجلدة مباشرة، وهكذا تنضج بشكل أفضل وتصبح محمصة. كما تستطيعون

وضع فصوص الثوم حول الفخذ بدون نزع قشورها. سوف تنضج في صلصة اللحمة، وعندما تنزعون قشورها، تتذوقون نوعاً من كريما الثوم ذات مذاق لا يقاوم.

• فراولة (فريز):

□ للحصول على ثمار فراولة حلوة الطعم ولذيذة، إليكم حيلة أخذت من كتاب عن الزراعة. تعطي هذه الوصفة على ما يبدو نتائج ممتازة، شرط التنبّه جيداً إلى الأمر التالي:

عندما تختارون غرساتكم، فضّلوا تلك التي تعطي ثماراً ذات أعناق منفصلة عن الثمرة أي غير ملتصقة بها.

□ ابتداء من شهر نيسان، أضيفوا إلى تربة نباتات الفريز إبر (أوراق) الصنوبر الممزوج ببعض السماد العضوي: إن هذه الوصفة المأخوذة من طرق الزراعة البيولوجية، تعطي ثماراً ذات نكهة لا تُضاهى تذكُر بطعم الفريز البرّي.

■ **طريقة غسله:** لإزالة التراب عن الفريز، يمرر بسرعة تحت ماء الحنفية، ومن ثم تنزع أعناقه، وإلا أصبح عديم الطعم.

■ **طعمه:** ليصبح طعم الفريز أقوى، رشوا عليه القليل من عصير الليمون الحامض أو ذرة من البهار المطحون. يمكن إضافة بضع ملاعق من مستخلص القهوة، إلى بعض سلطات الفاكهة، فيصبح طعمها غريباً جداً ولكن لذيذ. يمكن تطبيق هذه الوصفة إذا كان الفريز عديم الطعم، وهذه هي حال الفريز التجاري، للأسف!

■ **للتجميل:** تستطيعين سيدتي تحضير قناع ممتاز للتجميل بواسطة ثمار الفريز، لما تحتويه من فيتامينات، ولتأثيرها القابض؛ وهي ممتازة للبشرة الجافة. قبل أن تبدئي بتحضير هذا القناع، تأكدي من أن لب

الفراولة أبيض اللون وليس أحمر، وإلا فوجئت بوجه أحمر زاه، تماماً كلون الثمار التي استخدمتها!

◘ لتحضير قناع بالفريز، اهرسي ١٢٥ غراماً من الفريز مع ملعقة كبيرة من العسل. ضعي القناع على وجهك، ودعيه لربع ساعة كاملة، ثم اغسليه بعناية بالماء الفاتر. والأفضل من ذلك، أن تستعملي المياه المعدنية لتفادي تأثيرات الكلس السلبية.

• فرشاة شعر:

عليكم بتنظيف فرشاة الشعر بصورة دائمة، لهذا، انزعوا يومياً الشعر العالق فيها وانقعوها اسبوعياً في الماء والصابون والأمونياك.

أمّا إذا كانت قبضة فرشاتكم خشبية فإنها تتعرض للتلف من جرّاء عمليات النقع المتكرّرة هذه، لذا ادهنوها بالفازلين لحمايتها.

• فرن:

■ حمايته: لا تُنَظّف الأفران نَفْسَها للأسف، وتكتسي مع الوقت طبقة سميكة من الشحوم، فيصبح تنظيفها عملاً شاقاً. لكن قبل الوصول إلى هذا الحد، احرصي على أن تغلّفي داخل الفرن بورق الألمنيوم الذي تغيّرينه بانتظام.

◘ إذا أردت استعمال مادة مزيلة للشحوم، وهي متوفرة في عبوات، إفعلي ذلك والفرن لا يزال ساخناً: فالحرارة تجعل المادة تتفاعل بسرعة وبشكل أفضل. وعندما يحين وقت التنظيف ضعي قفّازات وانتبهي لئلا تتنشقي المادة وأنت ترشّينها لأنها مضرّة بالرئتين.

■ **الفرن الكهربائي:** سوف توفّرين الطاقة إذا أطفأت الفرن قبل انتهاء الطهو بعشر دقائق.

• فضة:

لن تترك الخواتم والأساور الفضية آثاراً سوداء على بشرتكم إذا ما طليتموها بطبقة من طلاء الأظافر الشفاف.

لغسل حليّكم الفضيّة، انقعوها من حين إلى آخر بالماء والصابون (كسائل الجلي) والأمونياك، لعشر دقائق تقريباً ثم افركوها بواسطة فرشاة أسنان قديمة ذات شعيرات ناعمة. بعد ذلك اغسلوها بالماء البارد.

لا تستعينوا بالأدوية الخاصة بالفضيات إلاّ إذا كانت حليّكم متسّخة فعلاً:

إنّ الحليّ الفضية التي تلمع كثيراً تبدو مزّيفة، فإذا أردتم أن تعيدوا لها بريقها الطبيعي انقعوها في مَصْل اللبن (الماء الذي يمصل من اللبن أو اللبنة) شرط ألا تشطفوها بعد ذلك بل اكتفوا بصقلها بواسطة خرقة ناعمة.

• فطر:

■ **جودته**: سواء أكان أبيض اللون أو أسمر، لا أهمية للونه إذ لا علاقة له بجودته أو مذاقه. ولكن يجب أن يكون رأسه معلّقاً جيداً بساقه فلا يسهل فصلهما وإلاّ عرفتم أنّ الفطر ليس طازجاً. يتأكسد الفطر فيسود لونه عندما يتعرض للهواء، لذا اعصروا عليه تدريجياً الحامض إذا ما كنتم تتناولونه نيئاً.

■ **حفظه**: اعتادوا حفظ الفطر في كيس ورقي بدلاً من كيس بلاستيكي لئلا يتعفّن بسرعة.

• فطيرة الكريب (Crépes):

■ **تحضير العجينة**: يصعب هضم عجينة الكريب إذا كانت ثقيلة. لتخفيفها أضيفوا إليها كوباً من المياه الغازية.

■ **لحفظ الفطائر ساخنة: بعد إعداد الفطائر لا تضعوها في الفرن لئلا تجفّ، إنّما على صحن تغطّونه بآخر أكبر منه أو بصحن عميق. بعد ذلك، ضعوا هذين الطبقين فوق قِدر من الماء الساخن فالبخار كفيل بإبقاء الفطائر ساخنة وطريّة.**

• فليفلة حلوة:

■ **تقشيرها:** كي تتمكنوا من تقشير الفليفلة الحلوة بسهولة، أدخلوها الفرن الحامي لبضع دقائق ثم غلّفوها مباشرة بورقة المنيوم أو خرقة رطبة، فتُنزع القشرة وحدها تقريباً.

■ **طهوها:** حضّروا هذا النوع من أنواع المقبلات الإيطالية أو الاسبانية: قطّعوا الفليفلة إلى شرائح مستطيلة بعد تقشيرها ثم ضعوها في صحن عميق واغمروها بالزيت، ويُستحسن أن يكون زيت زيتون.

□ يمكن تحضير عجة بالفليفلة الحريفة (الحرّة) غير أنّ البعض أضاف إليها البصل والبندورة، فلم تعد هذه العجة عجة بالفليفلة.

■ **تغذية:** إن قشرة الفليفلة الحلوة لا تُهضم بسهولة كما أنها تهيج الأمعاء لذا احرصوا على تقشيرها قبل تناولها.

• فليفلة حريفة:

□ إذا كنتم لا تجدون الفلفل حاراً بما يكفي، انقعوه في الخلّ أو في الزيت كما يفعلون في جزر الانتيل وسيشتعل حلقكم.

□ وفي حال ابتلعتم قطعة فلفل حرّيفة جداً، أشعلت حلقكم، إيّاكم أن تحاولوا إخماد هذا الحريق بشرب الماء. يستحسن أن تمضغوا لبّ الخبز أو أن تأكلوا موزة طازجة. يعرف الهنود هذه الوصفة جيداً لأنهم يقدّمون هذا النوع من الفاكهة مع أطباق الكاري الحرّيفة.

• **فول:**

يعرف الجميع أن الفول لا يُهضم بسهولة. لكن صعوبة هضمه تزول، إذا كنتم تتمتعون بما يكفي من الصبر لنزع قشوره والهليل الصغير الأبيض الذي ترونه في وسط الحبّة.

• **فولاذ:**

■ **تنظيف:** تستعيد الأواني الفولاذية نظافتها تماماً في حال صقلتموها بواسطة مزيج مؤلّف من زيت المائدة وسخام المدفأة (أو رماد السجائر). بعد مزج هذين المكوّنين، بلّلوا خرقة ناعمة فيهما وافركوا الآنية بقوة ثم امسحوها بواسطة ورق الصحف لإزالة الأوساخ ثم اصقلوها مستخدمين نسيجاً صوفياً أو قطنياً.

■ قدور: تحتاج القدور المصنوعة من الفولاذ غير القابل للصدأ لشيء من العناية إذا أردتم أن تحافظ على لمعانها لمدة طويلة. فلا تضعوا الملح قط في الماء البارد عندما تطهون الخضار إذ لا يذوب إلاّ في الماء الساخن وقد يستقرّ على جوانب القِدر فتتآكل شيئاً فشيئاً. وبالمقابل، فإنّ ماء سلق البطاطا يعيد إلى هذه الأواني لمعانها شرط أن تسلقوا البطاطا بقشرها (بعض الأشخاص يسلقون قشور البطاطا وحسب لتنظيف أوانيهم).

• **فيروز:**

■ **الحقيقي والمزيّف:** يمكن تقليد الفيروز بواسطة الراتينَج[١]

(١) راتينج أو عرق الشجر: مادة قابلة للالتهاب تنضحها بعض الأشجار مثل الصنوبر والبطم.

(Résine) المصبوغ بالأزرق. لكي تتأكدوا من أحجار الفيروز، مرّروها فوق شعلة ولاّعة فإذا تبدّل لونها أو ذابت فهي مزيفة للأسف.

■ **لونه**: قد «يموت» الفيروز شأنه في ذلك شأن اللؤلؤ، فيصبح لونه أخضر مائل إلى بني؛ وهو لون غريب إنّما جميل.

لا يتحمل الفيروز الاحتكاك مع بعض البشرات الحامضة التي تغيّر لونه. احذروا أيضاً العطور والكريمات فإنّ المواد الدهنية تحوّل الفيروز الأكثر زرقةً إلى اللون الأخضر.

□ عندما يكون الفيروز مخططاً بعروق داكنة اللون، يُعرف باسم فيروز «ماتريكس» (matrix) (غالباً ما يُستعمل كحجر كريم غير مصقول).

■ **تنظيفه**: من وقت إلى آخر، انقعوا الفيروز في الماء مع ملعقتين من بيكاربونات الصوديوم. بعد ذلك اغسلوه بالماء الفاتر ثم بالماء البارد وأخيراً لمّعوه بقماش ناعم.

حرف القاف ق

• قارورة:

لإزالة رائحة العطر من قارورة قديمة اشتريتموها أو وجدتموها في العلية، استعملوا ماء الجافيل المخفف بالماء لأنه قادر على إزالة أقوى العطور.

• قبعة:

□ من القش: نظفوا قبعتكم المصنوعة من القش بواسطة خرقة مبلّلة بالمزيج التالي: بياض بيضة وعصير ليمونة حامضة. دعوا القبعة تجف ثم افركوها بواسطة خرقة جافة لتلميع القش.

• قِدْر:

إن كنتم من فئة المتهورين الأبديين الذين يحرقون قدورهم باستمرار، اشتروا قدوراً مضادة للالتصاق أو حاولوا تنظيف القدور المحروقة بغلي ماء الجافيل الصافي فيها لبضع دقائق.

قديماً، كانت مدبّرات المنازل يستعملن الرماد الممزوج بالماء لتنظيف القدور المحروقة.

• قدم:

■ السير: إذا كنتم تسيرون حفاة القدمين غالباً، لا تتفاجأوا برؤية قدميكم تغدوان عريضتين تدريجياً.

بعد مسيرة طويلة أو في آخر النهار قد تشعرون بألم في القدمين، لذا ادهنوهما بالفازلين لمدة ساعة أو ساعتين ثم افركوهما بالسبيرتو المعطر بالكافور.

■ **العناية بها:** حضروا زيت تدليك من الأوفاريقون (داذي - حشيشة الحرق - millepertuis)، هذه النبتة الصغيرة التي تتفتح أزهارها الصفراء في فصل الصيف. انقعوا حفنة منها (أوراقاً وأزهاراً) في زيت الزيتون (ربع ليتر) لمدة ١٥ يوماً في الشمس إذا أمكن ذلك، ثم دلّكوا قدميكم بهذا الزيت صباحاً ومساءً وستذهلكم النتيجة.

□ في آخر النهار، انقعوا قدميكم في حمام ساخن مالح.

□ لتفادي تعرّق القدمين، لا ترتدوا أبداً جوارب مصنوعة من خيوط إصطناعية. كما أنه من المستحسن انتعال أحذية من الجلد الطبيعي.

انقعوا قدميكم في حمام ماء فاتر بعد أن تذوّبوا فيه بعض الشبّ. افركوهما بنقيع من أوراق القصعين أو بالسبيرتو المعطر بالكافور.

□ جففوا قدميكم جيداً بعد كل حمّام بدون أن تنسوا ما بين الأصابع إذ أن الرطوبة قد تتسبب بظهور التشققات والأورام الفطرية (لا سيّما في أحواض السباحة).

• قرنفل:

قد ينشق كأس أزهار القرنفل الكبيرة في معظم الأحيان لذا أصلحوا الضرر بلفّ الكأس بشريط لاصق شفّاف.

• قشيشة: (طبقة قش تفرش حول سيقان النباتات لوقايتها من البرد أو الحر).

اعتاد البستانيّون وقاية النباتات بطبقة من القش (ومن هنا اشتقاق

كلمة قشيشة) بالإضافة إلى الأوراق اليابسة والتربة وورق الصحف وغيرها. إنّ هذه الطبقة الواقية فعّالة جداً سواء في الصقيع أو في الحرّ والجفاف.

□ عندما تجزوّن العشب، احتفظوا به فإنه يشكل قشيشة ممتازة لنباتاتكم كما أنّه سماد طبيعي جيّد.

• **قرع:**

ينضج القرع في فصل الخريف. إنه نوع من القرعيّات الكبيرة والمشرقة اللون التي تُستعمل في التزيين. عليكم أن تدعوا القرع يجف في مكان جاف وكثير الهواء كي لا يعفن.

عندما يجف القرع، يمكنكم استعماله لوضع الحبوب فلا ينخرها السوس إذ أنه يكره رائحة القرع. لهذه الوجهة من الاستعمال، يكفي أن تنزعوا اللب من القرع وتنتظروا إلى أن يجف تماماً فيَغدو كطاسة صغيرة.

• **قرمزية (cochenilles):**

إذا لاحظتم على نباتاتكم ندفاً بيضاء، وهي من مخلّفات حشرة القرمزية أو الدرقة، ثقوا بمفعول الصابون الطبيعي شرط أن تشطفوا الأوراق بعد ذلك.

كما يمكنكم أن تمسحوا الأوراق المصابة بالسبيرتو الأزرق بواسطة قطن تنظيف الأذنين.

• **قرن:**

يجب تنظيف مقابض السكاكين والملاعق والأمشاط المصنوعة من قرون الحيوانات، بلطفٍ لئلا تتشقق. وإيّاكم أن تضعوا هذه الأواني في

الجلاّية الكهربائية فقد تخرج منها مشققة بشكل يتعذر معه إصلاحها. غطسوا الأواني المصنوعة من قرون الحيوانات في الماء الفاتر الممزوج بالأمونياك بسرعة (بضع ملاعق صغيرة لكل ليتر من الماء). دعوها تجف ثم امسحوها بواسطة خرقة مبلّلة بزيت المائدة لتلميعها.

• قريدس:

إليكم وصفة نجاحها أكيد للحصول على قريدس زهري اللون: أضيفوا إلى الماء الذي يُسلق فيه القريدس بعض قشور البصل، فهذه الأخيرة كفيلة بإضفاء لون رائع على ثمار البحر هذه.

• قشرة:

للتخلص من القشرة، تحلّوا بالصبر والمثابرة. اغسلوا شعركم بعصير القرّاص (اعصروا ملء كأس كبيرة منه بالخلاّط الكهربائي) وحضّروا منه لوسيون تفركون به فروة رأسكم.

□ الطريقة الأسهل تقضي بفرك فروة الرأس بالملح الناعم: لفّوا رأسكم بقطعة قماش ودعوا الملح عليه ليلة كاملة قبل غسل شعركم.

□ والطريقة الغريبة إنّما الفعّالة تقضي بتكرار هذا العلاج: اغسلوا شعركم بالاسبيرين الذي يقضي على الجراثيم (من الأسهل استعمال أقراص الاسبيرين الفوّار).

□ أمّا إذا كنتم تحبون تحضير التركيبات، فإليكم هذه الوصفة المعقدة قليلاً. أنتم بحاجة إلى ١٥٠غ من السبيرتو عيار ٩٠، ٠,٣٠غ من نيترات البوتاس، ٠,١٠غ من مادة كيميائية متبخرة، ٢٥غ من قطران الفحم المُصَبَّن، ٥٠غ من الماء المغلي و٢٥غ من خلاصة اللافندر (تباع هذه المكونات لدى الصيدلي الذي يمكنه تحضيرها لكم).

افركوا فروة الرأس بهذا المستحضر لمدة ٥ أيام. أوقفوا العلاج ثم عاودوه إلى أن تختفي القشرة بالكامل.

عند الأطفال: تغطي رأس الأطفال أحياناً قشرة خفيفة. لإزالتها، ضعوا عليها كمادة من مسحوق البطاطا ثم امسحوا رأس الطفل بزيت اللوز أو بزيت الزيتون.

لتنظيف فروة رأس الطفل الحساسة بعد القيام بهذه العملية، استعينوا بماء النخالة الذي يمكن الحصول عليه بنقع كيس صغير من النخالة في الماء الفاتر لبضع ساعات.

• قصدير:

ينبغي ألاّ يلمّع القصدير كثيراً، إنما أن يعكس سطحه، الرمادي اللون، النور.

□ لإضفاء بعض البريق عليه، يمكنكم فركه بالمزيج التالي: امزجوا في وعاء: نصف ليتر من الرمل الناعم، وحفنة من كربونات الصوديوم الخشن (أو برش صابون) وكوب من البيرة. سخنوا هذا المستحضر لبضع دقائق، ثم ادهنوا به القصدير بواسطة فرشاة أو ريشة رسم. افركوه بلطف ثم اشطفوه بالماء البارد وبعد أنْ يجفّ لمّعوه بفوطة من جلد الشاموا. إذا وجدتم أن هذه الطريقة في التنظيف قد تضرّ بأغراضكم المصنوعة من القصدير، فيمكنكم أن تستخدموا ببساطة كربونات الكلسيوم (الطبشور) والأمونياك. يفرك القصدير بواسطة خرقة قديمة وناعمة، ثم يشطف بالماء الغزير وبعد ذلك يُصقل بورق الصحف.

□ إذا كان الغرض الذي تريدون تنظيفه محفوراً ومخرّماً تخريماً دقيقاً، حضّروا مزيجاً من كربونات الكلسيوم (الطبشور) وزيت الزيتون

بكمية متعادلة. ادهنوا القصدير بريشة الرسم، واتركوه حتى يجف ثم اشطفوه بالماء واصقلوه بخرقة جافة.

• قفّاز:

■ **تنظيف القفّازات المصنوعة من جلد الشاموا:** إذا كانت قفّازاتكم مبقّعة، رشوا عليها كربونات الكلسيوم (طبشور) واتركوه ليتفاعل ليلة كاملة. انفضوها بعد ذلك وأزيلوا فائض البودرة بواسطة فرشاة.

□ إذا غسلتم القفّازات الجلدية فأصبحت متخشبة وقاسية، ادعكوها بعد أن تبللوا يديكم بزيت الخروع والبسوها فوراً فتعود لينة كالسابق وسيغذي الزيت جلدها.

• قُلاع (حمو):

تتسبّب هذه البثور الصغيرة بقروح مؤلمة في الفم. لمعالجتها بدون اللجوء إلى الأدوية، إليكم بعض الوصفات:

□ تناولوا ثمار الخوخ الخضراء، فالعصير القابض الذي تحويه كفيل بمعالجة القلاع.

□ جرّبوا كذلك قشرة الجوز الخضراء.

□ وباستطاعتكم أيضاً الحصول على نتائج جيدة بفضل شراب التوت المركّز والعسل الممزوجين مع الشبّ (١ إلى ٢ ديسيغرام في ٣٠غ من العسل) فضلاً عن مضغ عروق خضراء من الراوند (Rhubarbe). وفي حال لم يتوافر لديكم أيّ من هذا افتحوا خزانة الأدوية وتناولوا منها صبغة اليود وادهنوا بها القُلاع.

• قلقاس:

■ **طهو:** إنّ هذا النوع الغريب من الخضار الذي اكتشفه الإسبان

لدى قبائل الإنكا (ancas)، سيء السمعة لأنّ تناوله كان إلزامياً خلال الحرب الأخيرة. ولكن إذا لم يكن الروتاباغا سوى نوع من اللفت الكريه الطعم فإنّ القلقاس نوع لذيذ من الخضار وطعمه شبيه بلب الأرضي شوكي.

لتحضير القلقاس، عليكم أولاً سلقه بالماء كالبطاطا ثم تقشيره قبل تحضيره كسلطة أو سوتيه (طبخه مع الزبدة) أو إعداده في الفرن مع الصلصة البيضاء والجبنة. ويمكن إعداد أطباق كثيرة منه.

■ **أزهار**: إنّ أزهار القلقاس تزيّن حديقتكم ولونها الأصفر شبيه بأزهار دوار الشمس (فهما من الفصيلة نفسها).

• قلم حبر (ذو الريشة المصنوعة من اللبّاد) (feutre):

عندما يصبح لون قلم الحبر باهتاً لكثرة الاستعمال، بلّلوا طرفه بالخل فتستعيد كتابتكم لونها الزاهي.

■ **بقعة قلم الحبر (feutre)**: بلّلوا مكان البقعة بعصير الحامض أو السبيرتو النقي، ثم اغسلوا قطعة الملابس التي كانت عليها البقعة في الغسّالة.

• قماش اسود:

عندما يصبح القماش الأسود اللون قديماً يميل لونه شيئاً فشيئاً إلى البني أو الأخضر أو حتى إلى البنفسجي. يمكنكم الحفاظ على اللون الغامق لوقت أطول إن قمتم من وقتٍ إلى آخر بغسل القماش بخلاصة أوراق العشقة ـ اللبلاب (lierre) أو ورق الجوز.

□ إن أردتم إزالة اللمعان عن سروال أو سترة باللون الأسود افركوهما بفرشاة مبلّلة بالماء.

□ عند الانتهاء من غسل الأقمشة السوداء، اغسلوها بالمياه الممزوجة بالخلّ لتثبتوا اللون ولتتفادوا أن يميل عن اللون الأسود الغامق.

• قماش على الجدران:

عندما تكسون جدران المنزل بالقماش، لا تترددوا في شراء نسيج صوفي. ربما يكلّفكم ذلك أكثر لكن الأمر يستحق العناء، لأنّ جدرانكم سوف تبدو مريحة للنظر كما أن النسيج الصوفي عازل فعّال للصوت والحرارة.

• قنينة:

■ بلاستيكية: في معظم المدن الكبرى، يتم جمع الزجاج المستعمل لإعادة تصنيعه غير أنّ القناني البلاستيكية تحتل مكاناً كبيراً في سلات مهملاتنا.

لئلا تأخذ مكاناً كبيراً، املأوها ماءً مغلياً واسحقوها على الفور.

■ زجاجية: لنقل القناني الزجاجية بدون أن تتكسر سواء في نزهة أو مخيم مثلاً، قصوّا قعر قنانٍ بلاستيكية بسعة ليتر ونصف وضعوا القناني الزجاجية داخلها: لن تخشى زجاجاتكم شيئاً إذا ما كانت محميّة بهذا الغلاف.

• قمع:

عندما يُسكب العطر من زجاجة إلى أخرى ضيقة الفتحة، ينبغي استخدام قمع صغير. ولا يسهل دائماً الحصول عليه. لكن يمكنكم استبداله عند الحاجة ببيضة مفرّغة ومثقوبة من الطرفين. ويكون الثقب الأعلى واسعاً أما الثقب الآخر فضيق. تجعلكم هذه الطريقة تحافظون

على كل قطرة من عطركم الثمين. كما يمكنكم أيضاً استخدام حلمة رضاعة الأطفال، فالمطاط الطري الذي تصنع منه، يجعلها تدخل في الفتحات الضيقة.

• **قوباء:**

تشكّل تلك التهيجّات بقع مزعجة وردية اللون على الجلد. والبشرة الجافة هي التي تعاني عادة من هذا النوع من الإصابات. للتخلص منها يمكنك أن تجربي سيدتي العلاج التقليدي الذي اعتادت النساء استعماله في الماضي: دلّكي وجهك بشرائح من البطاطا النيئة، فالبطاطا تحتوي على مادة النشاء التي تسكن البشرة المتهيجة. يمكنك أيضاً اللجوء إلى الفاصولياء اليابسة، بعد أن تسلقيها وتطحنيها وتضيفي إليها بضع قطرات من زيت اللوز الحلو، تضعينها على الأجزاء الحسّاسة من بشرتك.

حرف الكاف (ك)

• كاتو (Gâteau):

□ إخراج الكعكة من القالب: إن إخراج الكعكة من القالب يجعل طاهيات الحلوى المبتدئات يشعرن بالتوتر، خوفاً من أن يفقد إنجازهن جمال مظهره قبل انتقاله إلى الطاولة مباشرة! كي لا تخطئي سيدتي في عملية نزع الكعكة من القالب إليك بعض النصائح:

□ الحل الأبسط هو استعمال القوالب المانعة للالتصاق فحتى الكريم كاراميل السريع العطب يخرج منها من دون مشكلة.

□ لا تنسي أن تدهني القالب بالزبدة وترشي عليه الطحين بسخاء، قبل سكب العجين.

□ عندما تخرجين القالب من الفرن ضعيه فوراً في صحن مملوء بالماء البارد المملّح.

□ ـ تحمير الكعك: لا شيء يثير الشهية أكثر من قالب حلوى ذهبي اللون يخرج من الفرن. للحصول على هذا اللون الجميل، ادهني القالب قبل طهوه، بصفار بيضة أو بالحليب، بواسطة فرشاة صغيرة.

□ طهوه: لمعرفة ما إذا كان قالب الحلوى قد نضج (مثل الكيك والتورت)، إغرزي فيه سكيناً. يكون القالب قد نضج إذا خرج حدّ السكين جافاً دون أن يلتصق به العجين.

• كاري:

خلافاً للاعتقاد السائد، إن الكاري ليس بتابل بل مجموعة من التوابل تختلف تركيبتها بحسب المناطق الهندية. فنجد فيها وبمقادير مختلفة الكزبرة والكُركُم (الذي يعطي الكاري لونه الأصفر الشهير)، والكمون والبهار وكبش القرنفل والهال والزنجبيل والفلفل فضلاً عن أنواع أخرى من التوابل المطحونة بشكل ناعم.

في جزر الأنتيل يُعرف الكاري باسم كولومبو. ولكن في كافة الأحوال يدخل هذا المسحوق المتبّل في تحضير يخنة اللحم الكثيرة التوابل التي تترك لهيباً في فمكم.

■ **بقعه على القماش**: يتمتع الكاري بقدرة كبيرة على التلوين، لذا يجدر بكم التصرّف سريعاً قبل فوات الأوان. اغسلوا القماش بالماء الفاتر لإزالة البقعة قدر المستطاع ثم ادهنوا هذه الأخيرة بالغليسرين. وبعد ساعة، انقعوا القماش في الماء مع مسحوق للغسيل ثم اغسلوه كالعادة.

أمّا القماش الذي يجب ألاّ يُنقع، فحاولوا إزالة البقعة عنه بواسطة الأمونياك المخفف بالماء.

• كبد:

■ **طريقة طهوه**: حتى لا يصبح الكبد قاسياً عند طهوه، شقّوه قليلاً عند أطرافه.

□ يمكن أن يؤكل الكبد مشوياً، فهو لذيذ جداً عندما يشوى مع قطع صغيرة من الدهن! كما يمكن أن يقلى بالمقلاة بعد أن يُغطّى بالطحين. لتغليف الكبد بالطحين جيداً، ننصحكم بأن تضعوا القطع في كيس يحتوي طحيناً ثم تقفلوه وتخضوه جيداً لبضع ثوان. بعد ذلك، أزيلوا الفائض من الطحين عنه واقلوه.

■ الهر: لا تقدموا للهررة الكثير من لحم الكبد، فبعضها لا يتحمّله لأنه يجعلها تتقيأ.

• كبد البط (foie gras):

■ شراؤه: أجود أنواعه هو ذلك الذي لم يطهَ كلياً، فهو لا يُحفظ وينبغي استهلاكه خلال ثلاثة أسابيع من تاريخ صنعه.

عندما ترون كلمات مضافة إلى تسمية «كبد البط» مثل سبيكة أو قطعة أو لوح. . . فاعلموا أن هذا المنتج ليس من كبد البط الصافي بل يحتوي القليل من هذه المادة الثمينة. فاحذروا إذاً! وتنبّهوا للتسميات الرنانة التي تخبىء حقيقة مخيبة للأمل.

أما الكمأ الذي يضاف إليه فلا حاجة له لأن كبد البط لذيذ ولا يحتاج لأيّ إضافات.

■ **طريقة تقطيعه**: يتوفّر كبد البط على شكل شرائح. ونظراً لصعوبة تقطيعه والتصاقه غالباً بالسكين، ننصحكم بأن تضعوا قربكم كوباً من الماء المغلي حين تقطعونه؛ فتغطسون حد السكين بالماء بعد قطع كل جزء.

■ **في السلطة**: شاع مؤخراً تحضير السلطات المتعددة العناصر، التي تختلط فيها الخضار (وبخاصة اللوبياء الخضراء التي لم تسلق حتى النضج)، بالخس وكبد البط. ويعود الفضل في ذلك إلى موضة «الطبخ الحديث».

إذا شئتم تحضير هذه السلطات فاعلموا أن الخل لا يناسب كبد البط، إلا إذا كان من النوع الخفيف جداً كخل توت العلّيق. في المقابل يتماشى كبد البط جيداً مع زيت الجوز أو زيت الزيتون.

• كراث:

■ **طهوه**: إليكم طريقة مميزة لطهو الكراث بالسكر أو العسل: اقلوه في الزبدة إلى أن يحمرّ، بعدئذٍ أضيفوا ملعقة من السكر الأسمر أو العسل حتى يكتسب لوناً ذهبياً. إذا كان الكراث حلو المذاق أكثر ممّا ينبغي، رشوا عليه القليل من الخلّ. اسكبوا هذه الصلصة فوق الكرّاث وقدّموه مع اللّحمة الحمراء.

■ **حفظه**: لحفظ الكرّاث الذي اقتلعتموه من الحديقة لمدة أطول، ضعوه في حفرة في إحدى زوايا حديقتكم ثم اطمروه بطبقة رقيقة من التراب.

□ لا تحتفظوا بالكرّاث المطهو لمدة طويلة وإن في البرّاد. فبعد مرور ٤٨ ساعة على طهوه يبدأ بتوليد سموم مضرّة بالصحة.

■ **باقة**: يمكن استعمال الكرّاث لتنسيق باقات خضراء مميزة. لهذه الغاية، شذبوا أوراقه الخضراء قليلاً واحتفظوا بالجذور. وضعوه في إناء شفاف حيث ستنمو جذوره.

• كرسي:

ستدوم كراسي الخيزران لمدة أطول إذا بلّلتموها بين الحين والآخر. إن تمرير اسفنجة مبلّلة عليها أو رشّها بالماء يفيان بالغرض.

إذا كان مقعد الكرسي هابطاً، اقلبوها وبلّلوا الخيزران بالماء المغلي ثم جففوه بسرعة قرب النار أو جهاز التدفئة.

تصلح هذه الطريقة أيضاً لمعالجة الكنبات المصنوعة من الخيزران.

• كروم (chrome):

لتنظيف وتلميع الأغراض المصنوعة من مادة الكروم كالحنفيات

وغيرها، يُمكن بالطبع استعمال المواد التي تُباع في الأسواق ولكن إذا لم تكن هذه المواد في متناول يدكم، الجأوا إلى هذه الوصفات البديلة:

□ افركوا الكْروم بواسطة خرقة مغمّسة بالطحين أو بلّلوا الخرقة ثم غمّسوها برماد السجائر فهو مادة صاقلة بامتياز.

□ لتنظيف الكروم المتّسخ، استعملوا معجوناً محضّراً من الطبشور الممزوج بملعقة صغيرة من السبيرتو الأزرق وادهنوا به الكروم بواسطة فرشاة أو خرقة ما. دعوه يجف ثم لمّعوه بجلد الغزال فتحصلون على لمعان باهر.

كريم الأساس:

□ إن كريم الأساس سيف ذو حدّين: إذا لم يمسح على الوجه بشكل متساوٍ، يترك بقعاً بشعة على البشرة. أما إذا كان موضوعاً باتقان فيوحي على العكس، بأن البشرة جميلة من دون تصنع.

□ لوضعه بشكل أفضل، استخدمي سيدتي اسفنجة ناعمة كالتي يستخدمها المزيّنون المحترفون.

□ ضعي منه نقطة أو نقطتين في راحة يدك لتسخينه فبذلك ينتشر بشكل أفضل.

□ اختاريه دائماً باللّون الأقرب إلى لون بشرة عنقك. فضّلي دائماً لوناً أفتح بدرجة واحدة من لون بشرتك، فإذا اخترته داكناً، قد تبدين كالهنود الحمر!

□ يميل كريم الأساس إلى السيلان عندما يكون الطقس حاراً. لذلك، وقبل أن تضعيه في الصباح مرّري على وجهك مكعباً من الثلج لتجعلي تبرّجك يدوم وقتاً أطول.

□ إذا تجمّد كريم الأساس يمكنك تليينه بإضافة قطرات من التونيك إليه.

□ إذا كاد الأنبوب يفرغ من الكريم، ضعيه رأساً على عقب كلما انتهيت من استعماله، حتى لا تهدري أيّ نقطة منه. وعندما يفرغ نهائياً، قصّي الأنبوب لاستعمال ما التصق بجوانبه من الداخل.

□ تستطيعين استخدام كريم الأساس للتخفيف من الهالتين السوداوين حول العينين، شرط اختيار لون أفتح بكثير من لون البشرة.

□ احرصي على إزالة كريم الأساس ليلاً، لئلا تعاني من البثور!

كتاب:

■ **الرطوبة**: إن الكتب التي تحفظ في منزل رطب أو التي تقع عرضاً في الماء تلتصق أوراقها بعضها ببعض. لا تحاولوا فصل الأوراق فقد تتمزق، بل ضعوا الكتاب في فرن فاتر وسوف يجف لوحده، فيسهل عليكم فصل الأوراق.

■ **البقع الدهنية على الكتاب**: رشوا بودرة النشاء على البقعة واتركوها ليلة كاملة حتى تمتص المادة الدهنية. في اليوم التالي افركوها بعناية بواسطة فرشاة ناعمة.

• كستناء:

■ **حفظها**: يُقطف الكستناء في فصل الخريف ولكن إذا ما رغبتم بحفظ مؤونة لبضعة أسابيع، لا تكتفوا بوضع الكستناء في سلّة الفاكهة حيث ستذبل.

لكي تتمكنوا من تناول الكستناء اللذيذة بعد رأس السنة بفترة طويلة، انقعوها في الماء لبضع ساعات مباشرة بعد قطفها، ثم دعوها

تصفّي ماءها لست ساعات تقريباً قبل طمرها في الرمل (طبقة من الرمل وطبقة من الكستناء الخ. . .) يمكنكم القيام بهذه العملية في الحديقة أو في مكان معرّض للهواء. بهذه الطريقة تحفظون الكستناء لأشهر طويلة.

■ **قشرتها**: إذا صعب عليكم تقشير الكستناء، اسلقوها لبضع دقائق في الماء المغلي الممزوج بملعقة كبيرة من الزيت. دعوها تجف ثم قشروها وسوف تتمكنون من نزع القشرة بسهولة. وأخيراً يبقى عليكم أن تطهوها كالعادة.

■ **طهوها**: تؤكل الكستناء مشوية أو مسلوقة. لشويها شقوها وضعوها في مشواة خاصة مثقوبة. وحرّكوها من وقتٍ لآخر أثناء الشوي الذي يستغرق حوالى نصف ساعة حتى تصبح الكستناء ناضجة.

□ إن سلقتموها يمكنكم أن تأكلوها مالحة أو حلوة أو مع اللحم أو ديك الحبش التقليدي أو كتحلية معقّدة بالسكر.

□ إن كنتم تحبون أكل الكستناء كخضار إليكم وصفة من القرن الماضي: اسلقوها في المياه مع القليل من اليانسون وذرة ملح ثمّ جفّفوها وقبل أن تبرد ضعوها في الفرن. يؤدّي سلقها في المياه إلى إبراز طعم مكوّناتها النشوية اللذيذ. أما طهوها في الفرن فيسمح بتبخّر الكمية الزائدة من المياه وبالتالي يجعلها أكثر حلاوة ويسهّل هضمها. إن طهوتم الكستناء بهذه الطريقة وحشوتم بها الدواجن لا تدعو إلاّ الأصدقاء الأعزاء لتذوقها.

• كلب:

■ **وبره الأبيض**: إذا كنتم تقتنون كلباً أبيض اللون، إليكم هذه الحيلة الصغيرة التي من شأنها أن تعيد إلى الكلب نظافته: رشّوا عليه

بعضاً من دقيق البطاطا ثم افركوه في الاتجاهات كافة قبل أن تمشّطوا وبره بواسطة فرشاة ذات شعيرات قاسية. انهوا حمام كلبكم المحبوب بفرك وبره ببعض زيت اللوز ليغدو لامعاً.

■ **حمامه**: رائحة الكلب قوية لذا يجب تنظيفه دائماً، غير أنّ الحمامات المتكررة مضرّة به لأن الوبر يحتوي على الفيتامينات التي يلحسها والتي تزول بالماء والمواد المنظفة. ولكن يمكنكم تنظيف كلبكم بواسطة نقيع إكليل الجبل (مقدار حفنة منه لكل ليتر من الماء) إذ يضفي عليه رائحة طيبة ويبعد عنه الحشرات.

• كلس:

■ **على قِدر**: إذا ظهر على قدوركم أثر للكلس، أغلوا فيها قشور البطاطا فهذا كفيل بإزالته.

■ **على صحن**: لإزالة آثار الكلس التي تظهر على صحن وضعتم عليه حوض أزهار، نظفوه بقطعة بطاطا نيئة وأعيدوا الكرّة إلى أن تزول هذا الآثار. بدّلوا قطعة البطاطا في كل مرة.

■ **على زجاج أو بلّور**: غالباً ما تصعب إزالة بقع الكلس من قارورة أو إناء قديم لذا الجأوا إلى الوصفات التالية:

□ ضعوا على النار ١/٤ ليتر من الخل وبضع ملاعق من الملح الخشن وقشر بيض مكسّر. دعوا المزيج في الإناء ليلة كاملة ثم نظفوه بالماء.

□ وإذا بدا ذلك غير كافٍ، استعملوا حمض الكلوريدريك المخفّف بالماء (٩ مقادير ماء مقابل مقدار واحد من الحمض) أو استعينوا بمزيل للكلس خاص لتنظيف الحمام فهو يحتوي على الحمض المذكور.

■ **على غلاّية**: إذا وضعتم في الغلاّية صدفة محار أو حلزون يَصعب تكدّس الكلس على جوانبها.

■ **على البلاط**: حكّوا البقعة بواسطة سكين (لا تبالغوا في الحك كي لا يتجرّح البلاط) ثم امسحوها بواسطة خل ساخن واغسلوا البقع الأخيرة بواسطة منظّف.

■ **على الخشب**: ضعوا مكعّب ثلج في خرقة نظيفة أو في قطعة من النايلون وهذا هو الأفضل (حتى لا يتبلّل الخشب) ثم افركوا البقعة. بعدئذٍ ستزول البقعة المتجمدة إذا ما حكّيتموها بواسطة سكين. في المرحلة الأخيرة أزيلوا الدهن الذي تركته البقعة (راجع مادة خشب) ثم لمّعوا الخشب.

• كما (كماة أو فطر الرعد) (truffe):

□ إذا استطعتم الحصول على الكمأ الطازج، إيّاكم أن تغسلوه إنّما اكتفوا بتنظيفه بواسطة فرشاة ثم مسحه بخرقة.

□ لكي ترافقكم نكهته اللذيذة طوال السنة، استعملوه لتطييب الزيت. يكفي أن تنقعوا حبتين أو ثلاث منه في الزيت لمدة ٤٨ ساعة.

□ باستطاعتكم أيضاً تحضير البيض بالكمأ بدون استعمال هذا الأخير. يكفي أن تضعوا هذا النوع من الفطر في وعاء مع البيض لبضعة أيام في البراد قبل تحضير عجة لذيذة. لكن إياكم وسلق هذا البيض لأنه لن يكون لذيذاً أبداً، الأمر الذي يدعو للعجب!

■ **كمأ مشوي**: إليكم الطريقة الأسهل والألذ لتناول الكمأ الطازج: نظفوه بالفرشاة وامسحوه ثم أضيفوا إليه بعض الزبدة أو الدهن وغلّفوه بورق المنيوم قبل وضعه في الجمر. دعوه لبضع دقائق ثم قدّموه في الحال.

• كوسى:

■ **انتقاؤها:** تطيب ثمار الكوسى في فصل الصيف عندما تنضج تحت الشمس. يفضّل انتقاء الكوسى صغيرة الحجم وقاسية وذات لون أخضر لامع فهي صفات تضمن جودتها.

■ **زهرتها:** لا يقتصر استهلاك الكوسى على الثمرة فقط بل على الزهرة أيضاً التي تقطف وتُغمّس في عجينة الفطائر الرخوة ثم تقلى.

■ **قشرتها:** تكون قشرة الكوسى مرّة الطعم أحياناً، فإذا أزعجكم طعمها، قشروا الثمرة بالكامل ولكن اعلموا أنكم تفقدون بهذه الطريقة جزءاً من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

■ **الصحة:** إن هذا النوع من الخضار مثالي لمن يتّبعون حميةً إذ أن الكوسى لا تولّد سوى ١٢ سعرة حرارية لكل ١٠٠غ.

• كيس المياه الساخنة (Bouillotte):

للحفاظ على كيس الماء المطاطي لمدة طويلة، اعتنوا به جيداً لئلاّ يثأر منكم يوماً ما فيتسرّب محتواه على قدميكم.

أولاً، لا تملأوه مياهاً مغلّية جداً فهذا كفيل بإفساد المطاط مع الوقت.

وقبل سدّه، أفرغوا الهواء منه ثم ادهنوه بالبودرة قبل وضعه في الخزانة لأشهر طويلة فهذه الطريقة تمنع المطاط من التشقق بسرعة.

• كيوي:

تعرفون هذه الفاكهة تحت اسم «فأرة الصين»، ولعلّ هذا الاسم الغريب يعود للقشرة البنية المخملية لهذه الفاكهة. وإذا كانت الصين بلد المنشأ، فإنّ نيوزيلندا هي المنطقة التي زُرع فيها هذا الصنف من

الفاكهة. إلا أننا نجده في كافة الأسواق تقريباً. من المؤسف أن ثمن الكيوي لا يزال باهظاً بعض الشيء (غالباً ما يباع بالقطعة كالافوكاتو)، إذ تشكّل هذه الفاكهة منجم ذهب حقيقي لصحتنا، فهي تحتوي على الفيتامين C بنسبة تفوق الحامض بثلاثة أضعاف علماً أنّ هذا الأخير معروف بغناه بالفيتامينات.

استعينوا إذاً بالكيوي كعلاج لكم وهو كفيلٌ بتخفيف حساسيتكم على الزكام الذي يصيبكم في الشتاء.

■ **زراعته**: يحتاج الكيوي إلى رفيقة (أو رفيق) لكي يثمر، لذا لا بدّ من زرع غرسة «ذكر» مع كل غرسة أو عدة غرسات «أنثى» بغية الحصول على الثمار[١].

■ **حفظه**: إذا كنتم تزرعون هذا الصنف من الفاكهة لديكم، فستتفاجأون بكثافة انتاجه. لحفظ هذه الثمار، ضعوها في قبو بارد حيث تبقى شهوراً عديدة كما يمكنكم حفظها في المكان المخصّص للخضار في البراد. انتظروا إلى أن ينضج الكيوي قبل تقشيره فحينئذٍ تُنتزع القشرة بسهولة، أمّا إذا كنتم تحبونه أخضر وحامضاً فاستعينوا بسكين حاد لتقشيره.

■ **استعماله**: امزجوا الكيوي مع أنواع أخرى من الفاكهة لتحضير سلطات منعشة حيث سيضفي لونه الأخضر الزاهي جمالاً على الطبق. يمكنكم استعماله أيضاً في تحضير الحلوى والبوظة ولتحضير الأطباق المالحة، فهذه الفاكهة قليلة الحلاوة وطعمها الحامض يتناسب وأطباق كثيرة.

---

(١) الغرسة الذكر هي التي تحمل أزهارها السداة أو عضو التذكير النباتي الضروري لتلقيح الأزهار والحصول على الثمار.

حرف اللام (ل)

• **لبن/زبادي:**

■ **تحضيره في المنزل:** إن اللبن الرائب الذي تحضّرونه في المنزل له طعم لا يُضاهى، لا تجدونه، ولا حتى في أجود أنواع اللبن في الأسواق، وإن كانت محضرة بالحليب الكامل الدسم.

□ بإمكانكم تحضير اللبن بأنفسكم دونما الحاجة إلى قِدر خاصة. يكفي أن تمزجوا ليتراً واحداً من الحليب المبستر (المغلي بهدف التعقيم) مع بعض اللبن الرائب. اخفقوا المزيج جيداً ثم دعوه في غرفة دافئة (أكثر من ٢٠°). يمكنكم وضعه أيضاً على جهاز التدفئة لكي يشتدّ اللبن.

□ لكي يشتدّ اللبن أكثر، أضيفوا إليه ملعقة من الحليب الجاف.

■ **أوعيته:** بوجود القِدر الخاصة لترويب اللبن، لا نجد أبداً أوعية كافية لوضع اللبن فيها. لذا اشتروا بين الحين والآخر اللبن الرائب في أوعية زجاجية واحتفظوا بهذه الأخيرة للبن الذي تحضّرونه في المنزل.

■ **نكهته:** بإمكانكم إضفاء نكهة مختلفة على اللبن الرائب من خلال إضافة قطع الفاكهة الطازجة أو الشراب المركّز أو العسل أو المربّى.

■ **في المثلجات:** باستطاعة الأشخاص الذين يتّبعون حمية أن يعدّوا مثلجات لذيذة عبر إضافة الفواكه إلى اللبن الرائب ووضعه في

الثلاجة أو آلة التجليد.

■ **في الطهو**: يشكّل اللبن في الهند أحد أهم عناصر الطهو، إذ يضعون فيه شرائح اللحم أو الدجاج بعد تتبيلها بالبهارات. جرّبوا هذه الوصفة وسوف تتفاجأون بنكهة اللحم اللذيذة وطراوته. أمّا التوابل المستعملة فهي الكزبرة والهال والكمّون والزنجبيل وغيرها.

■ **في التجميل**: إن اللبن مستحضر تجميل طبيعي ممتاز، يمكنكم استعماله كقناع منعّم للوجه لا سيّما إن أضفتم إليه ملعقة من العسل. دعوه يجف ثم اغسلوا وجهكم بالماء الفاتر.

• لحم:

■ **حفظه**: قبل إدخال اللحم إلى الثلاجة، ادهنوه بطبقة من الزيت لكي تحموه وتتفادوا أن يلتقط رائحة كريهة.

■ **رائحته**: إذا كانت الرائحة التي تفوح من اللحم قوية، (إذا تركتموه موضباً بغلافه أو إذا انتظرتم طويلاً قبل طهوه) انقعوه مطوّلاً في الماء الممزوج بالخلّ ثم امسحوه قبل طهوه وإيّاكم أن تتناولوه بعد انقضاء مدة صلاحيته.

• لسعة حشرة:

■ **نحل**: إذا لسعتكم نحلة أو أكثر، انزعوا إبرتها ثم افركوا مكان اللسعة للحؤول دون التورّم. لهذه الغاية، استعملوا صابون مرسيليا (صابون طبيعي) إذ يخفف الألم ويطهّر اللسعة.

يمكنكم أيضاً أن تستعملوا صابون مرسيليا لمعالجة لسعات النحل (فإنّه يقضي على التورّم).

■ **دبّور**: امسحوا اللسعة بقطنة مبلّلة بالماء والأمونياك أو بماء

الجافيل. أمّا إذا كنتم في الطبيعة، فلا تتردّدوا في التبوّل على الأرض وفرك اللسعة بالتراب المبلول فيزول الألم ويختفي التورّم. يمكنكم كذلك أن تقطعوا بصلة طازجة وتفركوا اللسعة بها.

■ **علاج يُحضَّر مسبقاً:** إنه علاج فعّال ضدّ اللسعات وهو مُعدّ من نبتة الأذريون (Souci). اقطعوا حفنة منها وانقعوها في السبيرتو عيار ٧٠°. يمكنكم استعمال هذا الصباغ بعد تصفيته، إمّا بدهن اللسعة، إمّا بتناول قطعة سكر تضعون عليها بضع نقاط منه.

■ **إعلموا:** تجدر الإشارة أخيراً، أنّ اللسعات ليست دائماً عديمة الخطورة، لا سيّما لمن يعانون من الحساسية. في حال حصول ردّة فعل غير طبيعية، استشيروا طبيبكم فوراً واعتادوا على حمل دواء مضاد للهستمين معكم (وهو مضاد للتحسس).

• لمبة:

كي تبعث اللمبة إضاءة جيدة، لا تنسوا أن تزيلوا الغبار عنها بانتظام. نظفوا لمبات المطبخ بواسطة السبيرتو لإزالة الدهون التي ترسّب عليها.

يمكنكم تعطير منزلكم إذا وضعتم بعض النقاط من عطركم المفضّل على لمبة مُطفأة، فعندما تسخن هذه الأخيرة، يفوح العطر في أرجاء المنزل.

• لؤلؤة:

■ **قيمتها:** لكي تميّزي سيدتي لؤلؤة حقيقية عن أخرى مزيّفة، يكفي أن تفركي إحداها على أسنانك، فإذا شعرت أنها خشنة الملمس، كانت حقيقية، أمّا إذا شعرت بنعومة تامة، فلا بدّ أنّها مزيفة.

■ **عناية**: قد «تموت» اللآلىء فيغدو لونها رمادياً قبيحاً. لئلا يحصل ذلك، تفادي رش العطور عليها وتزيّني بها في أغلب الأوقات ولتكن ملتصقة ببشرتك فهي تتغذّى منك وتكتسب لمعاناً لا مثيل له. تفقد اللآلىء لمعانها إذا بقيت في علبة مدة طويلة أو إذا وُضعت على القطن لأنّه جاف جداً.

في المقابل، ضعي عقد اللآلىء حول عنقك عندما تكونين على شاطىء البحر واغسليه عند عودتك لإزالة الملح عنه.

انتبهي: بعض أنواع البشرة الحامضة «يقتل» اللآلىء، فإذا كانت هذه حال بشرتك، تخلّي عن هذه اللآلىء الآتية من البحر لأنها ستفقد لمعانها على بشرتك.

■ **تنظيم**: إذا أردت صنع عقد من اللآلىء بنفسك، ضعيها على كرتونٍ مموّج لئلا تقع، ورتّبيها حسب حجمها.

□ إذا لم يكن لديك خيط مزوّد برأس معدني رفيع لتمريره في ثقوب اللآلىء، اغمسي طرف الخيط في طلاء الأظافر ودعيه يجف، أو افركيه بالصابون الجاف.

□ يستعمل المحترفون خيطاً يسمح لهم بربط عقدة بين اللؤلؤة والأخرى، فإذا حصل أن انقطع العقد، لا تتناثر اللآلىء أرضاً لأنها مثبّتة بهذه العِقَد.

• لوحة:

■ **تنظيفها**: لا تفرطوا في استعمال البطاطا أو البصل لتنظيف اللوحات الزيتية، فذلك من شأنه أن يُفسد الطلاء ويشكّل ما يشبه الغشاء الناشف. يُستحسن تنظيف اللوحة بالماء والصابون ثم مسحها بالماء الصافي.

لتنظيف لوحتكم، بإمكانكم اللجوء إلى الوسائل التالية:

□ ذوّبوا ملعقة صغيرة من كربونات الصوديوم وبضع نقاط من الأمونياك في كوب من الماء. بلّلوا اسفنجة من هذا المزيج وامسحوا بها لوحتكم.

□ إذا لم تكن هذه الطريقة كافية لتنظيف اللوحة، امزجوا كميات متعادلة من زيت الكتان المكرّر والتيريبانتين (térébenthéne)

■ **لوحة ذات طلاء لمّاع:** نظّفوها دائماً بواسطة خرقة تبلّونها في زيت الكتان.

■ **لوح أسود:** استبدلوا الاسفنجة أو الخرقة، بقطعة موكيت لتنظيفها.

•لون:

لتزداد ألوان القماش إشراقاً ولئلا تَبْهت، انقعوه في الأمونياك المخفّف بالماء، ٤ ملاعق كبيرة لكل ليتر من الماء. بعد ذلك، اغسلوا القماش بالماء الممزوج بالخلّ، كما يمكنكم استعمال الخلّ مكان الأمونياك على أن تضعوا ١/٤ ليتر منه لكل ٥ ليترات من الماء.



• ماء الزهر (زهر البرتقال):

يمكن استعمال ماء الزهر ذي الرائحة العطرة في تدليك الجسم فيترك عليه عطراً خفيفاً. (لا تخلطوا بينه وبين النارولي (néroli) وهو زيت يُستخرج من زهر البرتقال ويُستعمل في صناعة العطور).

□ إن ماء الزهر الممزوج بماء أو حليب الرضّاعة يساعد طفلكم على النوم بسهولة.

□ القهوة البيضاء هو الاسم الذي يطلقه اللبنانيون على شراب يُقدّم بعد الطعام، وهو كناية عن ماء مغليّ ومُحلّى يضاف إليه بعضٌ من ماء الزهر. ويُعتبَرَ هذا الشراب المهدّىء ممتازاً بعد عشاء دسم.

• مانغا:

لم يعرف الناس هذه الفاكهة إلا منذ عشر سنوات فقط، باستثناء من سافر منهم إلى البلدان الاستوائية طبعاً. ولكنها باتت اليوم منتشرة ومتوفرة في كافة الأسواق شأنها شأن فاكهة الأفوكادو التي تشبهها من حيث الشكل وتختلف عنها باللون، لأن المانغا تميل إلى اللون البرتقالي وتتشح أحياناً بالأحمر.

■ **طريقة اختيارها:** أفضل أنواع المانغا هو ذلك الذي تنتجه مالي إلاّ أنّ جزر الأنتيل وبعض البلدان الآسيوية تصدّر هذه الفاكهة أيضاً.

أما الفترة الفضلى لتذوقها فتقع بين شهري أيار (مايو) وحزيران (يونيو). احترسوا مما يسمّونه في جزر الأنتيل «المانغا الملّيفة» بسبب كثرة أليافها وقلة عصيرها، إذ تترك بين أسنانكم أليافاً مزعجة. ولتتمكنوا من الاختيار بينها، زنوها باليد وانتقوا تلك التي تكون ثقيلة ويلين لبّها قليلاً عند الضغط عليها بالأصابع.

■ **طريقة تقطيعها:** ثمة طريقة بسيطة لتقطيع المانغا جيداً، رغم الغلاف الصلب والزلق الذي يحيط بالنواة. قطّعوا الفاكهة بالطول إلى ثلاثة أقسام، بحيث يتضمّن القسم الأقل سماكة، في الوسط، النواة التي يسهل عندئذ انتزاعها، (ولا ترموها لأنه يمكنكم استعمالها لاحقاً). بعد ذلك قطعوا القسمين الآخرين بطرف سكين مسنون جيداً بشكل مكعبات صغيرة. فلا يبقى إلا أن تقلبوا القشرة لتحصلوا على شكل شهي يتميّز بمكعبات صغيرة يمكن قطعها بالسكين بسهولة أو أكلها كما هي.

■ **طريقة زراعتها:** ضعوا النواة في كوب ماء حتى تنمو، فتصبح كالأفوكادو، نبتة للتزيين ولكن مع أوراق تمتد أكثر وتميل أكثر إلى اللون البرونزي.

إن أردتم أن تنزعوا النواة من قشرتها الليفية، دعوا القشرة تجف بضعة أيام كي تسهل عليكم عملية قصّها لتستخرجوا النواة، التي تتمتع بقيمة كبيرة والتي تشبه حبة فاصولياء كبيرة.

يمكنكم أن تزرعوها مباشرة في التراب من دون المرور بمرحلة زرعها في كوب من الماء.

■ **وصفة للجمال:** يحتوي لب المانغا على كمية كبيرة من العناصر المنعّمة جداً للبشرة. امسحي سيدتي وجهك ويديك بالجهة الداخلية من قشرة الفاكهة ودعيها تجف ثم اغسليها بالماء الفاتر.

• ماكياج:

من أكثر الأمور قباحة أن تتحوّل المساحيق التي تبرّجت بها إلى بقع تشوّه وجهك. لتتمكني من الحفاظ على التبرج أكبر وقت ممكن، إليك بعض النصائح:

□ من الضروري أن تكون البشرة نظيفة، فإن أردت إضافة كريم الأساس (fond de teint) أثناء النهار لا تترددي في تنظيف وجهك بكريم أو مستحضر مزيل للماكياج.

□ قبل أن تدهني كريم الأساس أو الكريم الملوّن على وجهك دعيهما يسخنان لبضع ثوان في راحة يدك.

□ لاختيار لون كريم الأساس، اعتمدي على لون الجهة الداخلية من معصمَك. وعلى كريم الأساس ألاّ يكون داكناً مقارنة مع لون وجهك وإلا أصبحت كالهنود الحمر. وزعيه على وجهك بواسطة اسفنجة رطبة وناعمة كما يفعل المحترفون.

□ إن بدت لك بشرتك دهنية بعد وضع كريم الأساس خففي منه بواسطة محرمة ورقية تمتصّ الفائض منه.

□ ضعي في النهاية لمسة من البودرة التي تنعّم الوجه وتزيل اللمعان. اختاريها غير لامعة. وضعيها بواسطة قطنة أو فرشاة ناعمة من دون أن تفركي وجهك بها وأزيلي الفائض منها بواسطة فرشاة كبيرة ناعمة.

□ أخيراً رشيّ على وجهك القليل من المياه المعدنية التي تثبت الماكياج. أما إذا كانت حرارة الطقس مرتفعة فمرري بسرعة مكعباً من الثلج على بشرتك.

• مايونيز:

من لم يفشل يوماً في تحضير المايونيز؟

في الماضي كان يُطلب من النساء عدم تحضير المايونيز خلال فترة الحيض لأنَّ محاولتهنّ ستبوء حتماً بالفشل. ولكنَّ هذه النصائح تندرج طبعاً في خانة الأساطير، ويمكن تفسيرها بأن النساء يشعرن بالعصبية في هذه الفترة فتكون أعمالهن غير دقيقة.

■ **نصائح تؤدي إلى النجاح**: إن أردتم النجاح في تحضير المايونيز أو إنقاذ الوصفة عندما تلاحظون أنها تكاد تفسد، يمكنكم اللجوء إلى عدد كبير من الوصفات والنصائح. نقدم لكم في ما يلي نصائح ووصفات بعضها يفوق البعض الآخر انتشاراً فما عليكم إلاَّ تجربتها:

□ يجب أن تكون حرارة البيض معادلة لحرارة الزيت ولا تنسوا إخراج البيض من البراد قبل البدء بتحضير المايونيز.

□ لا تكثروا من الزيت في الصلصة، فربع ليتر من الزيت لكل صفار بيضة كمية كبيرة.

□ يمكنكم أن تعدّوا المايونيز على طريقة البان ـ ماري: امزجوا ملعقتين من الماء وصفار بيضتين و٢٠٠ سنتليتر من الزيت في قدر صغيرة تضعونها في مياهٍ مغلية. حرّكوا المزيج بقوة وعندما تتماسك الصلصة أضيفوا إليها كمية قليلة من الخل أو عصير الحامض.

□ لتصبح كالكريما أضيفوا إليها في اللحظة الأخيرة بياض بيض مخفوق جيداً وبعض عصير الحامض، فتحصلون على صلصة شهية تقدّم مع السمك.

□ في البداية اخفقوا صفار البيض بواسطة شوكة تحمل بصلة صغيرة أو قطعة من الكراث الأندلسي، فتتماسك الصلصة بشكل أفضل.

□ إن حضّرتم المايونيز بزيت الصويا أو الذرة يمكنكم استعماله

لوقت أطول وحفظه في البراد حوالى ١٥ يوماً.

□ أضيفوا نصف ملعقة صغيرة من الطحين المنخول واخفقوا المزيج بالخفاقة لتتفادوا ظهور الكتل الصغيرة.

■ **إنقاذ المايونيز:** إن لاحظتم أنَّ وصفة المايونيز تكاد لا تنجح، حاولوا أن تجدوا بين الوصفات التالية ما يمكنكم اللجوء إليه لإصلاح الأضرار قدر الإمكان:

□ تكفي بضع حبات من الملح لإنقاذ وصفة مايونيز، فعند إضافة الملح تصبح خشنة ولكن إن خفقتموها جيداً تعود ملساء.

□ إن وضعتم في الصلصة صفار بيضة (برشت) غير ناضج تماماً حصلتم على نتيجة أفضل ممّا قد تحصلون عليه إن أضفتم صفار بيض نيء.

□ ما أَن تلاحظوا أنَّ الصلصة لم تعد على حالها سارعوا إلى إضافة بضع قطرات من الخلّ أو المياه الساخنة.

□ ضعوا صفار بيضة في صحن وامزجوه مع قليل من الزيت، ولكن اخلطوها بملعقة مفروكة بالثوم وأضيفوا المزيج شيئاً فشيئاً إلى صلصة المايونيز التي لم تنجح.

■ **للجمال:** يشكل المايونيز أفضل مستحضرات التجميل شرط ألاّ تضيفوا الملح أو الخل أو الخردل! ضعي سيدتي هذا القناع الغريب على وجهك وابقيه لأطول وقت ممكن حتى تشعري ببشرتك تشتدّ ثمّ اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

• مبيد الأعشاب الضارة:

إذا كنتم تعتبرون كلورات البوتاسيوم مادة غير نظيفة بيئياً، وخطرة جداً لإزالة بعض الأعشاب، جرّبوا وصفة ماء البطاطا المسلوقة

الساخن، واسقوا به الحصى التي تنبت في شقوقها الأعشاب. يحافظ هذا الماء على فعاليته، حتى وإن استعمل بارداً.

• مكعبات ثلج:

◻ لتفادي التصاق مكعبات الثلج بالقالب المخصص لها، اسكبوا عليها بعض المياه الغازية عند نزعها.

◻ تحصلون على مكعبات ثلج معطرة وجميلة، إذا وضعتم في قعر قوالب الثلج أوراق نعناع أو بتلات أزهار.

ـ لئلا تلتصق قوالب الثلج بالثلاجة، امسحوا الجهة الخارجية منها بالزيت أو بالشمع السائل.

• مبيد حشرات:

لسنا هنا بوارد التوصية باستعمال المبيدات الكيميائية (رغم أنها فعالة جداً، إلاّ إذا كان من يستعملها يعاني من الحساسية أو الربو. كما تتوفر حالياً في الأسواق مبيدات غير مؤذية).

فتركيبة المبيدات الكيميائية تعتمد بغالبيتها على مادة د.د.ت، وقد ساعدت هذه المادة على طرد كل الحشرات من أريافنا، ولكنها أبادت أيضاً الفراشات والطيور.

كبديل عن د.د.ت، يمكنكم اللجوء إلى استعمال بعض النباتات التي أثبتت قدرتها على التخلص من حشرات مضرّة كثيرة:

◻ أتعرفون زهرة المخملية (tagète)، ذات البتلات الصفراء أو البرتقالية أو المبقعة باللون البنّي، التي تفوح منها رائحة قوية هي خليط من رائحة البهاراتِ والمسك، والتي يجدها البعض كريهة؟

في إفريقيا، تُعقد هذه النباتات ضفائر وتترك في الخزائن لتجفّ،

فهي قادرة على إبعاد الذباب. لم لا تجرّبون هذه الوصفة الملونة في منازلكم؟

□ أما إذا غليتم أوراق المخملية فتحصلون على نقيع ترشّونه على نباتات الحديقة لابعاد الأرق (جنس حشرات عسلي) والديدان وحشرات مؤذية أخرى تعيش تحت التربة مثل العُطرف (نوع من البراغيث) والديدان الخيطية.

□ دلّلوا نباتات المخملية في حدائقكم، لأن جذورها تفرز مواد تمنع تكاثر الفطريات والبزّاق، إنها حقاً ترياق لعدد كبير من الأوبئة! واعلموا أيضاً أن لهذه المواد خصائص تُنفّر الأعشاب الضارة فتبتعد عنها لتنمو في مكان آخر!

□ لزهرة إبرة الراعي المورّدة (géranium rosat) أوراقاً مسننة تشبه الخنشار أكثر منها أوراق إبرة الراعي التقليدية. تفوح من هذه الأوراق رائحة الليمون الحامض التي يكرهها الذباب والناموس (البرغش). لذلك ننصحكم بأن تزرعوها في أحواض على نوافذ منازلكم. تجدون من هذه النباتات أنواعاً كثيرة متعددة العطور ويمكن أن تقتنوا منها مجموعة.

□ لنبتة القرّاص سيئات كثيرة، ومنها أنها تحرق الجلد إذا ما لمسها أحدهم، لكنها تلعب دوراً هاماً جداً في إبادة الأرق. عليكم أولاً أن تنقعوا ملء برميل منها بالماء حتى تختمر وتتحول إلى سماد سائل. ابتداء من اليوم التالي يمكنكم استخدام القرّاص المتخمر كوسيلة وقائية من الأرق. ويعتبر هذا السائل الغني بالأزوت سماداً طبيعياً ممتازاً.

□ الخزامى (لاڤندر) طارد فعّال للذباب والعث والقمل والنمل. استخدموا زيت اللاڤندر العطري لأنه أكثر تأثيراً وفعالية.

□ يكره الأرق والذباب أيضاً رائحة أوراق نبتة الطماطم (البندورة) الطازجة. ازرعوا الطماطم في أحواض على نوافذ منازلكم فهي لا تتطلب تربة وفيرة لتنمو، ويمكن أن تعيش في أحواض.

□ رائحة الليمون الحامض تطرد النمل بسرعة (بخاصة عندما يكون الليمون متعفّناً). استعملوا عصيره لدهن الأماكن التي يصل إليها النمل.

□ أما الثوم، فيدّعي عدد من البساتنة أنه يكفي أن تغرز بعض فصوص الثوم عند ساق النباتات التي يحبها الأرق، حتى يختفي هذا الأخير إلى غير رجعة.

يمكنكم إعداد وصفة أكثر فعالية لمحاربة أعداء الحديقة هذه. ابشروا بعض فصوص الثوم الطازج وأضيفوا إليها ملعقة من برش الصابون البلدي أو صابون مارسيليا، واتركوا المزيج ينتقع ليلة كاملة في الماء الساخن. في اليوم التالي رشّوا هذا النقيع على النباتات التي هاجمها الأرق، وسترون كيف يطرده. ولعله سيطردكم أنتم أيضاً بسبب رائحته الكريهة جداً! كرروا هذا العلاج بالثوم مرّات عديدة للحصول على فعالية قصوى.

- **مثلجات (بوظة):**

□ إذا كنتم لا تملكون آلة إعداد المثلجات وتريدون أن تتجمّد مثلجاتكم بسرعة، اسكبوا الكريما في قوالب ثم ضعوا هذه القوالب في وعاء يحتوي ملحاً خشناً، وضعوا الكل في الثلاجة.

□ حرّكوا المثلجات بالشوكة من وقت إلى آخر، لئلا تتكون فيها كتل.

□ لإخراج المثلجات التي أعددتموها في المنزل من قالبها، ضعوا

هذا الأخير لثوان معدودة في المياه الفاترة.

• **محار:**

لم يعرف الناس المحار المدجّن إلا ابتداء من القرن الثامن عشر، حين اكتشف إيرلندي يدعى «والتون» ـ بشكل عرضي ـ طريقة للحصول على محار مدجّن: يلتصق هذا المحار بأوتاد مثبتة بدعامات.

■ **اختياره:** المحار المدجّن هو الأفضل وتتعرّفون إليه من قوقعته المحدّبة. احترسوا من المحار البّري لأنه يتغذى أحياناً في أماكن شديدة التلوّث، ويمكنكم أن تعرفوه من قوقعته المقعرّة. على أيّ حال، تحاشوا دائماً المحار المجهول المصدر.

□ لتحاشي أيّ خطر، أضيفوا دائماً إلى مياه طهو المحار القليل من الحامض أو الخلّ. وبوسعكم أيضاً اللجوء إلى طريقة النورمنديين التي تقضي بوضع ملعقة فضيّة في مياه الطهو فإذا اسودّت فإن ذلك يعني أن المحار فاسد.

■ **طريقة غسله:** لإزالة الرمل من المحار، من الضروري أن تغسلوه بالمياه الباردة وتفركوه جيداً.

□ حذار المحار المفتوح أو السهل الفتح! عندما تفتحون المحارة ينبغي أن يكون الماء في داخلها صافياً وأن تكون حيّة، أيّ يجب أن تنكمش عندما يُعصر عليها الليمون الحامض أو عندما تنزعونها بالسكين. إن لم تفعل ذلك لا ترددوا ثانية واحدة، وارموها فوراً.

□ في ما مضى، لم يكن الناس يأكلون المحار إلا في موسمه. أما اليوم وبفضل وسائل النقل الحديثة، يمكننا أن نستمتع بأكل المحار على مدار السنة، شرط أن نتأكد من مصدره.

□ إن عصير الليمون الحامض أو الخل الذي نضيفه إلى المحار

قبل أكله، ليس ضرورياً لتحسين الطعم. إنما نفعل ذلك للقضاء على البكتيريا المحتمل وجودها فيه.

• مخمل:

■ **مبلّل**: لا تمسحوه ولا تفركوه إنّما دعوه يجف في الهواء ثم نظفوه بواسطة فرشاة قاسية. بإمكانكم تقويم وبر هذا النوع من القماش بتمريره فوق قِدر من الماء المغلي.

■ **ملطّخ**: إذا كانت البقع دهنية، جربّوا هذه الوصفة العجيبة: حمّصوا شرائح خبز إفرنجي وضعوها ساخنة على القماش. بدّلوا شرائح الخبز إلى أن تختفي البقعة.

مرآة:

■ **إزالة البقع عنها**: قد يكون للمرآة المبقّعة ببقع سوداء سحرها الخاص. فإذا كانت المرآة قديمة من الأفضل أن تتركوها على حالها. أما إذا لم تكن قيّمة فبوسعكم أن تحاولوا إصلاح حالها بالوسائل المتوفّرة لديكم: ألصقوا قطعة صغيرة من ورق الألمنيوم على المكان المبقع.

□ لكن إن كنتم تحبون اللهو بالمركبات الكيميائية واستطعتم الحصول على زئبق، إليكم طريقة أكثر فعالية لإصلاح المرآة: اشتروا زئبقاً وورق قصدير. نظفوا الأماكن المبقّعة بواسطة السبيرتو عيار ٩٠°، ثم اهرسوا نقطة صغيرة من الزئبق على البقعة بواسطة ورق القصدير. وأخيراً اطلوها بالبرنيق (الورنيش) للمحافظة على النتيجة التي توصّلتم إليها.

• مربّى:

الصغار والكبار يحبّون المربّى، فمذاقه لا يُضاهى ولا سيّما إن

كان مصنوعاً في المنزل، الذي تفوح في أرجائه رائحة ذكية طيلة فترة الطهو. لكي تنجحوا في صنع مربياتكم، إليكم بعض النصائح:

□ الفاكهة الفاسدة لا تصنع مربيات لذيذة، لذا انتقوا الفاكهة الجيدة، الخالية من أي بقعة أو فساد.

□ لا تقتصدوا في استعمال السكر: ففي معظم الحالات، عليكم وضع كمية من السكر تعادل كمية الفاكهة.

□ تحتوي أنواع الفاكهة كلّها على نسبة كبيرة من البكتين (الهلام) (pectine) الذي يساعد على اشتداد المربّى. لكن في التفاح والسفرجل والتوت والمشمش نسبة أكبر من أي فاكهة أخرى، في حين أنّ النسبة الموجودة في الفراولة والكرز ضئيلة جداً، لذا يجب أن تضيفوا الهلام إلى هذين النوعين من الفاكهة أو أن تمزجوهما مع أنواع أخرى غنية بالهلام.

لتحضير الهلام بأنفسكم، اغلوا بعضاً من قشور ولباب التفاح (الذي يحتوي البذور) في ليترين من الماء الممزوج بعصير الليمون لمدة نصف ساعة تقريباً.

□ لكي لا تتكّون الرغوة في مربياتكم، أضيفوا بعض الزبدة في بداية الطهو.

□ ضعوا مربياتكم الرخوة (جيليه) في أوعية زجاجية صغيرة كي تتماسك بشكل أفضل.

□ لا تنسوا أن تغلوا المراطبين بالماء الساخن قبل سكب المربّى فيها.

□ يمكنكم الحصول على المربّى الرخو (جيليه) بدون أن تطهوه كالمشمش مثلاً: يكفي أن تطحنوا فاكهتكم وتصفوا العصير منها. زِنوا

العصير وأضيفوا إليه الكمية نفسها من السكر ثم احركوه جيداً إلى أن يذوب السكر بالكامل. عندئذٍ اسكبوا المربّى في الأوعية الزجاجية. يُحفظ هذا النوع من المربّى في مكان بارد ولمدة ٦ أشهر تقريباً.

□ إذا أصاب مربياتكم أي ضرر أثناء فترة حفظها، يمكنكم بالطبع معالجتها:

□ في حال لم تشتد: ضعوها على النار وأضيفوا الهلام إذا لزم الأمر.

□ في حال أصبحت متبلّرة كالسكر: ضعوها على النار وأضيفوا إليها عصير الحامض أو ملعقتي خل فتكتسب الحموضة التي كانت تفتقر إليها.

□ في حال تعفنت: لا بدّ أنكم لم تحكموا إغلاق الأوعية جيداً أو أنكم وضعتموها في مكان رطب. لإصلاح الضرر، انزعوا العفونة واعزلوا المربى بطبقة من الشمع الذائب.

لا تضعوا مربياتكم أبداً في خزانة مُحكمة الإغلاق لأنّها ستتعفن لا محال.

• **مرجان:**

قد يكون المرجان أحمر أو زهري اللون فيُعرف عندئذٍ باسم «بشرة الملوك». أمّا المرجان الأبيض والأسود وحتى الأزرق فلا قيمة له غير أنه يدخل في صناعة حليّ جميلة جداً.

■ **الاعتناء به:** كي يحافظ المرجان على مظهره اللامع والمصقول، عليكم الاعتناء بهذه المادة الحيّة المستخرجة من أعماق البحار.

انقعوا حليّكم بانتظام في زيت الزيتون أو زيت اللوز وأضيفوا إليها بعضاً من التيريبانتين بمعدل ملعقة كبيرة لكل ٣ ملاعق من الزيت تقريباً.

انقعوا المرجان طوال ليلة كاملة، ثم صفوّه من الزيت ولمّعوه بواسطة جلد الغزال.

كلّما لبستم عقد المرجان، زاد جمالاً فإن الاحتكاك مع البشرة يزيده تألقاً.

• مرشة:

بإمكان المرشة العادية أن تتحول إلى رشاش مياه يسقي عشب حديقتكم. يكفي أن تملؤوا المرشة ماء لتثبيتها ثم تضعوا طرف أنبوب الريّ (نربيش) داخل قمعها، فما أن تفتحوا الماء حتى ينشر الانبوب الماء على العشب والنباتات.

• مرطبان:

■ **كيفية فتحه:** لفتح مرطبان يقاوم محاولاتكم، أحيطوا الغطاء بشريط مطاطيّ تلفّونه مرات عدة ممّا يمكنكم من مسكه بطريقة أفضل.

يمكنكم كذلك تسخينه لبضع ثوانٍ أو ثقبه أو تمرير سكين متين تحت غطائه (احذروا أن ينزلق السكين). ترمي هذه الطرق جميعها إلى جعل الهواء يتسرّب من تحت الغطاء فيسهل فتح المرطبان.

• مَرَق:

□ يكتسب المرق لوناً ذهبياً جميلاً إذا ما أضفتم إليه قشور بصل أو حتى بصلة شبه محروقة في الفرن.

□ للحصول على مرق بدون دسم، دعوه يبرد في البرّاد فيسهل عندئذٍ إزالة الدهون المتجمّدة على وجه المرق.

• مرنغ (Meringue)

□ أكثر ما يرعب الطبّاخات هو أن يرين المرنغ الذي حضّرنه يهبط

ما إن يخرج من الفرن. ولتفادي هذا يجب أن يكون عدد ملاعق السكر التي تضيفونها معادلاً لكمية بياض البيض الذي استعملتموه وأن تدخلوا القالب إلى فرن حرارته منخفضة جداً. عندما يبدأ المرنغ بالتلوّن أخرجوه من الفرن ومرّروا حدّ السكين تحته كي يهبط الجزء الذي لم ينضج بعد ثمّ أعيدوه إلى الفرن كي تحصلوا على مرنغ شهية.

□ المرنغ على الطريقة الإيطالية: تجعل هذه الوصفة البوظة بالفاكهة خفيفة جداً حين تضاف إليها.

لتحضير هذا المرنغ، ضعوا على النار ٢٥٠غ من السكر وملعقة كبيرة من الماء. عندما تبدأ الفقاقيع بالظهور في هذا الشراب المركّز أضيفوا إليه بياض ست بيضات مخفوقة جيداً ثمّ حركوا المزيج حتى ينضج ويذوب في شراب السكر. أضيفوا هذا السائل تدريجياً إلى البوظة بالفاكهة غير المجمّدة.

• **مزهرية:**

□ إذا ما كانت الشكوك تساوركم حول قدرة مزهريتكم على حبس الماء، اسكبوا فيها الشمع الذائب الذي من شأنه أن يمنع السائل من التسرّب.

□ يمكنكم أيضاً أن تدهنوها بمزيج من السبيرتو الأزرق وصمغ البطم (colophare) بكميات متساوية مستخدمين لذلك فرشاة الرسم.

مزيل البقع:

لا نجد أحياناً في المنزل مزيل البقع الخاص بإزالة نوع معين منها. ويمكن اللجوء في هذه الحال إلى ما يتوفر في المطبخ كحلّ بديل:

□ الأسيتون (Acétone): يزيل بقع طلاء الأظافر عن القماش.

□ السبيرتو الأزرق: ينظف السطوح الزجاجية كزجاج النوافذ والمرايا وكذلك اللمبات الكهربائية.

□ السبيرتو النقي ٩٠°: ينظّف الأحجار الكريمة وينزع البقع الناتجة عن الحبر الجاف وصبغة اليود والدواء الأحمر (mercurochrome) والنيكوتين.

□ رماد السجائر: يلمّع حدّ السكاكين القابلة للتأكسد (للصدأ) ويضفي البريق على عدسات النظّارات.

□ الهندباء البرية: امزجوا مسحوق الهندباء بالماء للحصول على عجينة، إنها ممتازة لتنظيف البرونز.

□ ماء سلق الفاصوليا البيضاء: لغسل الأصواف السريعة العطب وتفادي تلبدّها. إن هذا الماء يجعلها ناعمة الملمس وليّنة.

□ ماء الجافيل: إذا استخدم وحده يكشط جيداً قاع القدور التي التصق فيها الطعام. لهذه الغاية ينبغي أن يُغلى فيها.

□ الإيثر (Ether): يمكنه محو أثار أحمر الشفاه عن الأقمشة الطبيعية أو الألوان الفاتحة.

□ زيت المائدة: ينظف بقع الشحم أو القطران عن الجلد أو القماش. إنما ينبغي أن تزيلوا لاحقاً بقعة الزيت.

□ لب الخبز (الإفرنجي) الطازج: يستعمل «كممحاة» لمحو آثار الأصابع عن الأبواب وورق الجدران، ولتنظيف اللوحات المتسخة بفعل الدخان.

□ ورق الصحف والملح الخشن: يُستخدمان معاً لتنظيف قدور القلي. هذه الطريقة عملية جداً أثناء التخييم.

□ النفط وزيت المائدة: ينزع هذا المزيج الصدأ عن المفاتيح

والأقفال ومزاليج الأبواب.

□ بطاطا أو بصل: يستطيعان إزالة الأوساخ عن اللوحات المطلية بالبرنيق (ورنيش). لا تستخدموا هذه الطريقة بشكل متكرر لأنها تؤثر على البرنيق مع الوقت.

□ الملح الناعم: يزيل الأوساخ الكلسية عن كعب المكواة. عندما يبّل بالماء، يمكنه إزالة بقعة حبر عن سجادة أو بساط، شرط أن يترك على البقعة ٤٨ ساعة. لا تلجأوا إلى هذه الطريقة لتنظيف سجادة ثمينة أو بساط سريع العطب.

□ خل أبيض ساخن مع زلال بيضة مخفوق جيداً: لتنظيف الأطر المصنوعة من الخشب المذهب.

□ خل أبيض ساخن: يزيل القلح عن الغلاّيات والقدور، وكعب المكواة.

□ خل ساخن مع ملح خشن: لتنظيف قوارير الخل الأحمر أو الأواني النحاسية المتسخة.

□ المياه الغازية: تنظّف النحاس المتسخ (لا سيّما النحاس الملطخ بالزنجار).

• مزيل الماكياج:

□ استعمليه سيدتي حتى آخر نقطة منه. واحرصي حين تنتهين من استعماله، على وضعه رأساً على عقب حتى ينزل كل ما فيه إلى الفتحة.

□ مزيل الماكياج ليس كريماً تجميلياً وينبغي غسله عن البشرة بعد استعماله.

□ أما إذا نفد واحتجت لتنظيف وجهك فاستعملي القطن المبلل بحليب كامل الدسم.

• مزيل رائحة العرق:

■ **استعماله**: إنه ضروري لكن استعملوه بعد الاستحمام إذ لا يمكنه أن يحل مكان الصابون.

□ تفادي سيدتي استعمال مزيل الرائحة بعد نزع الشعر الزائد فقد يتسبب ذلك بتهيج البشرة. يستحسن في هذه الحال اللجوء إلى معطر لطيف خال من الكحول أو مضاد للحساسية.

□ إن الذين يعانون من مشاكل العرق المزعجة يجدون في الصيدليات مستحضرات معدّة من ملح الألمينيوم (sel d'aluminium)، تمنح البشرة الجفاف المطلوب، وتقيها من الرطوبة المزعجة. تستخدم هذه المستحضرات لمعالجة مشاكل عرق اليدين والقدمين أيضاً. وخلافاً لما يُعتقد فإن هذه المعطرات ليست خطيرة: فإذا منعت عملية التعرّق في جزء من الجسم تفرز آلاف الغدد العرق في أجزاء أخرى من الجسم.

■ **مزيل الرائحة الطبيعي**: تتوفر مستحضرات طبيعية، تُصنع في معظم الأحيان من النباتات، يلجأ إليها من يتمسكون بالطبيعة ويعتبرون مزيل الرائحة مادة كيميائية مريعة وخطرة، ومن تلك المستحضرات:

□ يمكنكم استعمال بودرة أوراق القصعين أو حشيشة الطوخ أو فطر السنديان. أغلوا هذه البودرة وأضيفوها إلى ماء الاستحمام أو أعدوا منها كمّادات تضعونها تحت الإبطين صباحاً ومساءً. تتوفر هذه الأوراق في المتاجر المخصصة لبيع الأعشاب الطبية.

□ يشكل الشب مادة فعّالة مضادة للعرق إضافة إلى قدرته على

وقف النزيف. يمكنكم استخدامه وحده لفرك الجسم أو خلطه بالأوراق المذكورة أعلاه. وإليكم وصفة لتحضير مزيل لرائحة العرق:

□ يلزمكم ٥٠ غراماً من ماء المشتركة (hamamélis)، وغراماً واحداً من خلاصة المنتول (روح النعناع)، وغرامين من الشب و٣٠ غراماً من السبيرتو عيار ٩٠ درجة.

□ ذوبوا أولاً الشب في ماء نبتة المشتركة الفاتر ثم أضيفوا المقادير الأخرى وامزجوها. استخدموا هذا المستحضر لفرك المواضع المتعرّقة ليس فقط تحت الإبطين وإنما القدمين واليدين أيضاً.

- **مسحوق الجلي:**

□ إذا كنتم في نزهة في البرية ونفد مسحوق الجلي منكم، استبدلوه بالرمل لتنظيف أوانيكم.

□ إنّ الاستعمال المتكرّر لمساحيق التنظيف يفسد الأواني، لذا استعيضوا عنها بمواد بديلة: كماء الجاقيل الذي تغلونه لإزالة الأوساخ العنيدة، أو الخل. كما يمكنكم أن تنقعوا القدر في ماء مغلي شديد الملوحة.

بعد بضع ساعات من النقع، سوف يسهل تنظيف القدر ولن تضطرّوا لفركها بقوة.

- **مسحوق الغسيل:**

■ **مشاكل الحساسية:** قد تسبب مساحيق الغسيل حساسية في التنفس أو الجلد. إذا ظهرت عليكم عوارض غريبة سببها مسحوق الغسيل، استشيروا الطبيب فوراً، واستبدلوا المسحوق ببرش الصابون. تتوفر الآن في الأسواق أنواع منه تصلح للاستعمال في الغسّالات.

وينصح باستعمال برش الصابون لغسل ثياب الأطفال الرضّع.

■ **الرغوة الكثيفة**: عندما تغسلون الثياب يدوياً تظهر أحياناً رغوة كثيفة، يمكن أن تزيلوها إذا حركتم في الماء صابونة صغيرة.

■ **وصفة للغسيل**: خذوا كلغ واحد من رماد الخشب وضعوه داخل كيس قماش وانقعوه ليلة كاملة في وعاء مملوء بالماء. أضيفوا هذا الماء المشبع بالبوتاس إلى ماء الغسيل. يمكنكم أيضاً استخدامه في الغسالات كبديل عن المسحوق العادي.

■ **نقع الغسيل**: إن الثياب المتّسخة جداً، تحتاج إلى النقع قبل غسلها. لغسل سراويل الجينز أو ثياب العمل أو فوط التنظيف الخ، حضّروا مزيجاً مؤلفاً من ملعقتين صغيرتين من ملح كربونات الصوديوم لكل ٣ ليترات من الماء. انقعوا الغسيل فيه، أو اغلوه إذا اقتضى الأمر.

□ يمكنكم أيضاً اللجوء إلى الوصفة التالية: امزجوا ١٥٠غ من برش الصابون و٤٠غ من التربانتين و٥غ من ملح الأمونياك. يصلح هذا المزيج للاستعمال في الغسّالات أيضاً.

• **مسمار:**

لغرز مسمار بدون إلحاق أي ضرر بالخشب، اضربوا رأسه بالمطرقة قليلاً لئلا يكون مسنّناً وبهذه الطريقة يهرس الخشب بدلاً من أن يشقه.

ثمة طريقتين أقل شيوعاً يمكنكم اللجوء إليهما: اغرزوا طرف المسمار في قطعة صابون جافة، أو مرّروه في شعركم!

أمّا إذا كان المسمار صغير الحجم، فضعوا قطعةً من الورق أو الكربون بينه وبين الدعامة فينغرز بسهولة، كما سترونه بشكل أفضل

وهو يُغرز. وإذا أردتم تثبيته جيداً، ادهنوا رأسه بالغراء.

• مسمار القدم:

للتخلص من مسمار مؤلم أو ثؤلولة ما، ضعوا عليه كمّادة من الثوم: اشووا فصّ ثوم كبير في الفرن واستعملوا لبّه.

استمرّوا في تغيير هذه الكمادات لبضعة أيام متتالية إلى أن يختفي المسمار أو الثؤلول تدريجياً.

يمكنكم إكمال هذا العلاج بغسل القدمين بورق الكرمة الأحمر، على أن تضعوا حفنتين منه لكلّ ليتر من الماء. دعوا المزيج يغلي لربع ساعة فتحصلون على خلاصة فعليّة من ورق العنب، تنقعون فيها قدميكم.

المسمار مزعج يشوّه أصابع القدمين وقد يصبح مؤلماً للغاية. للتخفيف من الازعاج الذي يسبّبه وللتخلص من المسمار تدريجياً، إليكم هذه الوصفة القديمة التي تقضي بوضع ورقة حرير بين أصابع القدمين. تجنّبوا انتعال الأحذية الضيقة عند الأصابع ولا سيّما إن كانت قدماكم عريضتين، فالأحذية الضيقة تسبّب آلاماً كثيرة تسيء إلى القدمين مع الوقت.

• مشمش:

عندما تحضّرون المربيات، احتفظوا ببعضٍ من بذور المشمش، واكسروها في الوسط بواسطة كسّارة الجوز ثم انزعوا اللب منها فهو كفيل بإضفاء نكهة لذيذة على مربياتكم. ولكن انتبهوا: لا تدعوا الأولاد يُكثرون من تناول هذه اللباب النيئة فهي تحتوي على حمض السيانيد (acide prussique) الذي قد يسبّب عسر هضم.

• **مشواة الفحم:**

□ إيّاكم واستعمال السبيرتو الأزرق في إشعال النار فإنّ قلة الانتباه هذه تسبّب حروقاً خطرة في الوجه والذراعين.

□ إذا نثرتم على الجمر أعشاباً عطرية جافةً كإكليل الجبل والصعتر والعرعر الخ... أعطت نكهة رائعة للمشاوي. أمّا إذا كنتم تعيشون في منطقة تكثر فيها الكرمة، فلا تتردّدوا في استعمال قضبان الكرمة لإشعال النار.

□ عندما تتأجّج النار جيداً، رشّوا عليها حفنتين من الملح الخشن فهو يخفف من الدخان المتصاعد ويبقي الجمر مشتعلاً لمدة أطول.

□ لشوي الطيور واللحوم على مشواة الفحم كما في الفرن، ضعوا اللحمة على الجمر لبضع دقائق كي تحمرّ قليلاً ثم غلّفوها اللحم بثلاث طبقات من ورق الألمنيوم واثقبوا هذا الغلاف تاركين منفذاً في الأعلى ليتصاعد البخار ثم دعوها تنضج على المشواة. اعلموا أن هذه الطريقة تتطلب وقتاً أطول من المعتاد.

• **مضاد حيوي (Antibiotique):**

إذا كنتم تخضعون لعلاج قائم على المضادات الحيوية، تناولوا اللبن (الزبادي) بانتظام لإعادة التوازن إلى أمعائكم التي اضطربت من جرّاء علاج مماثل.

ملاحظة مهمة: إن الجراثيم الموجودة في المراحيض تكره المضادات الحيوية التي تمنعها من العمل كما ينبغي (فتفوح الروائح المزعجة). لا تنسوا أن تضعوا في المراحيض مادة تمنع انسدادها طيلة فترة علاجكم.

• **مطرقة:**

إن انفصلت قبضة المطرقة بينما تستعملون قوّتكم كلها لغرز مسمار، قد يتأتى عن ذلك حادث. لتثبيت القبضة ما عليكم إلا اتّباع الطريقة التالية: انقعوا المطرقة في المياه ٢٤ ساعة كاملة، فينتفخ خشب القبضة. لمنع تبخر الماء من الخشب، انقعوا القبضة مجدداً في زيت البرافين (شمع أبيض يستخرج من النفط)، بذلك لن تفقد المطرقة «رأسها» أبداً.

• **مظلة الشمس (Parasol):**

بعد أن استعملتم المظلة طيلة فصل الصيف، باتت متسخة وبهتت ألوانها. لذا امسحوها بالماء الممزوج بالأمونياك (على أن تعادل كمية الماء ستة أضعاف كمية الأمونياك).

بعد ذلك اغسلوها بالماء النقي وافتحوها لتجف.

• **معدن مطعم بالمينا:**

انتشرت موضة الحلي المطعمة بالمينا في بداية القرن العشرين. ويأتي عدد كبير من هذه الحلي الرائجة من قارة آسيا (خاصة من الصين). وبما أنها سريعة العطب وتتطاير أجزاؤها بسهولة، ينبغي تنظيفها بعناية وحرص، ويجب ألا تنقع في الماء والصابون. يستحسن أن تستخدموا قطعة كبيرة من القطن أو خرقة مبللة بمسحوق غسيل خفيف مذوب في كثير من الماء أو بمحلول خفيف من ملح الصوديوم. امسحوا القطعة التي تنظفونها ثم اشطفوها بلطف بالماء الصافي. لحماية الحلي المصنوعة من المينا يمكنكم أن تغطوها بطبقة رقيقة من الورنيش الذي تضفي عليها لمعاناً خفيفاً.

• مطاط أو كاوتشوك:

لتصليح المطاط الممزق (كالأحذية)، أعيدوا خياطة المزق ثم ادهنوه بالمادة المستخدمة في تصليح الاطار الداخلي للعجلة (Chambre à air) وذلك لتبليل الخيوط وتشميع موضع التلف. وقد يحتاج الأمر أحياناً إلى دهن أكثر من طبقة واحدة (دعوا المطاط يجف بعد وضع كل طبقة).

• معجون الأسنان:

هل مللتم استعمال معجون الأسنان الغني بالفليور، أو أي مواد أخرى، تنجح في منحكم أسناناً ناصعة البياض، لكنها على المدى الطويل تبري ميناء الأسنان؟ عليكم إذاً بمعجون أسنان يعدّ من مواد طبيعية.

□ إن مسحوق الصعتر ينظف الأسنان ويطهر الفم في آن واحد. يمكن الحصول عليه عن طريق سحق أوراق الصعتر اليابسة.

□ يعطي مسحوق أوراق القصعين (عيزقان) المفعول نفسه.

□ أما مسحوق أوراق حشيشة الطوخ، فيؤمن الوقاية من التسوس ويقوّي اللثة.

□ إن طعم فحم الخشب المطحون ليس مستحباً، لكن ينبغي الاعتراف بأنه يمنح الأسنان بياضاً منقطع النظير.

□ طعم برش صابون مارسيليا (savon de Marseille) أو الصابون الطبيعي مريع في الفم. لكن إذا لم تجدوا في يوم ما معجوناً تنظفون به أسنانكم، يستطيع هذا الصابون أن يحلّ مكانه فهو منظّف ومطهّر فعّال.

□ أخيراً، يضفي الملح الناعم اللمعان على الأسنان ويقوي اللثة أيضاً.

• معكرونة:

□ لن تلتصق المعكرونة بعضها ببعض إذا أضفتم ملعقة زيت إلى الماء الذي تسلقونها فيه.

□ إذا تأخر موعد الغداء، ضعوا المعكرونة في الماء المغلي وانتظروا حتى يغلي الماء من جديد. عندئذ، اطفئوا النار وغطّوا القدر: فتنضج المعكرونة وحدها.

□ إذا كنتم ممّن يكتفون بتناول المعكرونة وحدها بدون اللحمة، فاعلموا أنها تشكّل طبقاً كاملاً يؤدي إلى زيادة الوزن، إنما تجنبوا الإفراط في تناول الزبدة والجبنة المبشورة معه.

□ إذا كنتم تحبّون المعكرونة قاسية بعض الشيء «aldente»، فانتبهوا لأنّها قد تسبب لكم انتفاخاً بشعاً في المعدة لا بل مؤلماً، لأن المعكرونة المسلوقة بهذه الطريقة تنتفخ في المعدة. وإذا كنتم تشربون مع الأكل، فسوف تلاحظون انتفاخ بطنكم بشكل واضح.

□ لقطع عملية طهو المعكرونة، إذا أردتم تركها في ماء السلق، اسكبوا عليها كوباً من الماء البارد. كما يمكنكم غسل المعكرونة بالماء البارد ثم تصفيتها.

□ إذا أردتم حفظ المعكرونة في البراد، احرصوا على تغطية الوعاء وإلاّ أصبحت قاسية.

• مغطس:

مع مرور الوقت، يبهت لون الطلاء الخزفي للمغاطس بسبب الترسبّات الكلسية. وقد يتعرض الطلاء الخزفي أو البورسلين (porcelaine) لبعض الكسور. للتخلص من هذه المشاكل البسيطة والشائعة، إليكم بعض النصائح:

■ **الطلاء الخزفي التالف**: الكسور: إذا كان الكسر عبارة عن خدش أو تشقق بسيط، يمكنكم إخفاءه بطلاء للخزف تجدونه في متاجر قطع السيارات أو حتى عند العطّارين. يمكنكم أيضاً استعمال الطلاء الخاص بالمجسمات الهندسية.

■ **القشرة الكلسية**: لا تستعينوا بمواد تنظيف الحمامات فهي تجعل الطلاء الخزفي خشن الملمس. فإن كانت البقع الكلسية بسيطة، افركوها بواسطة نصف ليمونة حامضة بعد دهنها بالملح الناعم أو صبّوا فوقها بعضاً من خلّ السبيرتو الساخن (Vinaigre d'alcool) أمّا في الحالات الخطرة، فاستعملوا مادة معدّة لإزالة القلح (détartrage) عن الآلات الكهربائية (مكواة، ركوة. . .).

□ لتلميع الطلاء الخزفي أو البورسلين افركوا المغطس من وقت إلى آخر بخرقة مبلّلة بالتيريبانتين. احرصوا على فتح النافذة عند قيامكم بهذه العملية ولا تقتربوا من سخانة المياه إذا كانت موقدة.

إن الطريقة المثلى للحصول على لمعان لا مثيل له للطلاء الخزفي بدون استعمال أي مواد قوية، تتمثل في استخدام الصابون الطبيعي الصافي يضاف إليه القليل من ماء الجافيل.

في حال وجود اصفرار في المغطس، ادهنوه بطبقة سميكة من الصابون الطبيعي واتركوه لليلة واحدة ثم اغسلوه بالماء الصافي.

• **مفتاح:**

□ كي لا تحدث مفاتيحكم صريراً مزعجاً، انقعوها بين الحين والآخر في التيريبانتين (Térébenthine).

□ إذا صدأت مفاتيحكم، انقعوها في مزيج من زيت الزيتون والنفط بكميات متعادلة.

• **مفتاح انكليزي:**

عندما تعجزون عن التحكّم في المفتاح الإنكليزي وإذا كانت فتحته كبيرة جداً، يمكنكم تصغيرها بوضع قطعة نقدية بين فكّي المفتاح والغرض الذي تودّون التقاطه.

• **مقص:**

كي يقطع المقص بشكل جيد، يجدر بكم شحذ حدّيه بانتظام. يمكنكم سنّه بورق الصنفرة أو ورق الزجاج أو حتى «قطع» الزجاج به.

• **مكنسة:**

من المستحسن أن تعلّقوا المكنسة بتعليقة معقوفة على شكل حرف S لئلا تنسحق شعيراتها.

حين تتلبّد شعيراتها، مرّروها لبضع ثوانٍ فوق قدر تحتوي على المياه المغليّة، فالبخار كفيل بنفشها من جديد.

للحؤول دون ميل الشعيرات لجهة واحدة، ثبّتوا حول الذراع الخشبية، شريطاً من الألمينيوم تبلغ سماكته ١ ملم وعرضه ٤٥ ملم، وثبتوه بعد ذلك بمسامير صغيرة.

• **مكنسة كهربائية:**

كي تفوح رائحة ذكية في أرجاء منزلكم عند استعمالكم المكنسة الكهربائية، ضعوا قطنة مبلّلة بخلاصة عطر ما، بين مصفاة المكنسة والشبكة التي يخرج منها الهواء.

.يمكنكم أيضاً استعمال صابونة مزيلة للرائحة مقطّعة إلى شرائح مستديرة.

وهكذا، سيترك الهواء المنبعث من المكنسة رائحة فوّاحة عطرة أينما تنقّلتم في المنزل.

• **موكيت:**

■ **طريقة تفصيله:** لقصّ الموكيت بسهولة، استعملوا سكيناً أو مقصاً كهربائياً.

• **مكواة كهربائية:**

■ **مكواة على البخار:** لا تعبّئوا مكواة البخار بماء عادي لأن الكلس، الموجود في هذه المياه، يترسب فيها. وحتى لو قيل لكم إن مكواتكم تتحمل هذا النوع من الماء، يستحسن أن «تملؤوها» مياهاً خالية من المعادن لئلا تلحقوا الضرر بداخلها!

إذا لم تتوفر لديكم هذه المياه، عبئوها بالماء الناتج عن ذوبان الثلج في الثلاجة، إلا إذا كانت ثلاجتكم مزوّدة بجهاز أتوماتيكي يمنع تراكم الثلج في داخلها. يمكنكم أيضاً استعمال ماء أجهزة التكييف!

■ **القلح المتراكم عليها:** استعملوا مرة في السنة مادة خاصة لإزالة القلح تسكبونها مع الماء في المكواة، ثم تضبطون هذه الأخيرة على زر التسخين. وإذا لم تتوافر هذه المادة، تستطيعون استعمال الماء الممزوج بالخلّ الأبيض، شرط أن تملؤوا المكواة بالماء الصافي بعد إفراغها من مزيج الماء والخل، لإزالة آثار الخل.

■ **أسفل المكواة:** يتّسخ أسفل المكواة بسرعة، بخاصة عندما تكون الأقمشة مصنّعة (أكريليك، بوليستر...) إذ تترك آثاراً صفراء مزعجة، إذا شاء الحظ العاثر أن تسخن المكواة أكثر مما يجب. لإزالة هذه الآثار، لا تستعملوا السيف أو ليفة خشنة، لأنها تجرّح المعدن.

من الأفضل أن تبلّلوا فوطة عادية بالماء ثم ترشوا عليها الملح الناعم حتى تتكوّن عليها طبقة من الملح المبلل، فتفركون بها أسفل المكواة. بعد ذلك امسحوه بقطن أو قماش مبلّل بالخل الأبيض لإزالة ما تبقى من أوساخ.

□ إذا كانت المكواة لا تنزلق بسهولة، سخّنوها قليلاً، وحين تصبح فاترة مرّروا عليها بسرعة قطعة من الشمع: عندما يذوب الشمع يخلّف على أسفلها طبقة رقيقة من زيت البارافين، الذي يجعلها تنزلق بشكل أفضل.

• **ملح:**

■ **حفظه:** لتقوا الملح من الرطوبة داخل المملحة أضيفوا إليه بضع حبات من الأرز.

■ **الأملاح المعدنية:** هي المواد غير العضوية التي تكون بشكل أملاح في الجسم والنبات والأرض. أهمّها الكلسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والكلور والمغنيزيوم والحديد واليود والنحاس والفليور والزنك والمنغنيز والكبريت والكروم.

للأسف، لا يمكن تركيب هذه المواد ولا يستطيع الجسم أن يصنعها بل عليه أن يحصل عليها من الخارج أي من الطعام الذي يتناوله كالفواكه والخضار واللحوم والأسماك والألبان.

□ يجب ألاّ تتركوا الخضار والفواكه في الماء لوقت طويل لأن الأملاح المعدنية تذوب في الماء، بل يجدر بكم أن تغسلوها بمياه الحنفية بسرعة وأن تستهلكوها مباشرة بعد تحضيرها لتحافظوا على هذه الأملاح الهامة.

□ إن الطهو على البخار أفضل من السلق. ولكن في أي حال،

احتفظوا بمياه الطهو لأنها غنية جداً، ويمكن أن تستعملوها لتحضروا الصلصة أو الحساء.

• **ملعقة خشبية:**

لها سحر الأواني الطبيعية وهي عملية لتذوّق صلصة أو تحريكها بدون خدش القدور المغطاة بمادة تمنع التصاق الطعام، غير أنّها تتسخ بسرعة ولون الخشب يبهت.

تنظيفها: لتنظيف الملاعق الخشبية، ضعوها بين الحين والآخر في مزيج من الماء الساخن وماء الأكسجين بمعدل ملعقتين كبيرتين منه لكل نصف ليتر من الماء.

يمكنكم كذلك وضع الملاعق أحياناً في الجلاّية الكهربائية غير أن هذه العملية تفقدها لمعانها.

• **ملفوف:**

■ **المكونات الغذائية:** سواء أكان الملفوف أحمر اللون أو أخضر، أملساً أو أجعد الأوراق فهو يُصنَّف من الخضار الغنية بالفيتامينات (يحتوي على الفيتامين C تماماً كالحامض) وعلى الأملاح المعدنية لا سيّما الكبريت والماغنيزيوم والكالسيوم. فلا عجب إذاً إن عرف الرومان بالحدس المنافع الصحية التي يقدمها هذا الصنف من الخضار. لكي يحافظ الملفوف على فيتاميناته وأملاحه المعدنية، لا تدعوه في الماء طويلاً ومن المستحسن تناوله نيئاً في معظم الأحيان.

■ **الهضم:** لتسهيل عملية هضم الملفوف، احرصوا على تغطيس أوراقه لبضع دقائق في الماء المغلي قبل طهوه.

تجنّبوا تناول الملفوف والخضار المثيلة له كملفوف بروكسيل

والقنبيط الأخضر أو البروكولي إذا كنتم تعانون التهاب الكولون فألياف السليلوز (cellulose) التي تحويها هذه الخضار تهيّج الأمعاء وإن سلقتموها مرتين.

■ **الرائحة**: لتخفيف رائحة الملفوف السيئة أثناء طهوه، جرّبوا هذه الوصفات: غلّفوا غطاء القدر بقماش مبلّل بالخلّ فمن شأنه حبس الرائحة المتصاعدة، أو ضعوا قطعة خبز أو توست في ماء السلق... وانتظروا أن يبتكر المعهد الوطني للبحوث الزراعية نوعاً من الملفوف بدون رائحة: إنه فعلاً قيد الدرس حالياً!

■ **الملفوف الأحمر**: كي يحافظ الملفوف الأحمر على لونه القرمزي الرائع حتى بعد برشه، أضيفوا إليه ملعقة صغيرة من الخل الساخن. لا يدخل الملفوف الأحمر في أطباق السلطة وحسب إنّما هو لذيذ في الطهو كذلك، كما وأنه يشكّل زينة رائعة لأطباق اللحم. يكفي أن تبرشوه أو تفرموه فرماً ناعماً ثم تطهونه. يضيف السويديون تفاحة حامضة إلى الملفوف الأحمر المطهو فيكتسب مذاقاً لذيذاً جداً.

• **ممسحة القدمين:**

□ اغسلوها من وقت إلى آخر. إذا ما نظفتموها بواسطة اسفنجة أو فرشاة مبلّلة بالمياه المالحة فستستعيد ألوانها.

□ تقضي طريقة قديمة بسكب تفل القهوة الرطب عليها. دعوه لليلة واحدة، ثم انفضوا الممسحة ومرّروا المكنسة الكهربائية عليها لإزالة ما تبقى من آثار البن.

□ إن ممسحة القدمين ضرورية طبعاً عند عتبة الباب غير أنّها مفيدة جداً أمام المجلى والمغطس إذ يجفّ الماء عليها بسرعة أكثر من سجادة القماش التي تتّسخ بسرعة.

● **مَنّ:**

يظهر المنّ في أواخر فصل الربيع ويكتسح النباتات مخلّفاً وراءه أوراقاً لزجة، سوداء وهزيلة من جرّاء افرازاته.

□ تجتذبه أشجار الورد بشكل خاص، ويُقال إنه يكفي أن تغرسوا فصوص ثوم عند ساقها حتى لا يفتك بها ولكي تغدو رائحتها فواحة أكثر من قبل.

□ لكي تثنوه عن الفتك بشتولكم المفضّلة، أعدّوا له طعاماً خاصاً من خلال زرع أزهار السلبوت (Capucine) والتبغية (pétunias) إذ أنّ داخل كأس الزهرة اللاصق يشكّل فخاً ممتازاً. المنّ يفتتن بهذه الأزهار الجميلة الزاهية الألوان وقد يبتعد عن الأماكن الأخرى في الحديقة أو الشرفة.

□ أما أكثر الوصفات فعالية فهي نقع بعض السجائر في الماء ليلة كاملة، للحصول على النيكوتين. استخدموا هذا الماء لرشّ الأوراق والأغصان التي غطّاها المنّ. لكن حذار، فالنيكوتين سمّ فتّاك لا تدعوه في متناول الأطفال أو الحيوانات.

□ بإمكانكم أيضاً أن تبشروا فصوص الثوم مع الصابون، وتضيفوا الكمية المناسبة من الماء لتحضير نقيع ترشون به الأوراق المصابة أو تمسحونها به.

□ ذوّبوا ٢٥٠ غرام من صابون النعناع الأسود في ١٠ ليترات من الماء الساخن وباشروا عملية الرش (قسّموا هذه الكمية على عشرة أقسام عندما يتعلق الأمر بمساحة صغيرة). وقد عُرف النعناع منذ القِدَم بفعاليته في هذا المجال.

■ **أرضية خشبية:** غالباً ما يظهر البق في الصيف عندما ترتفع الحرارة كثيراً ويكتفي لصغر حجمه بالانقضاض على قدم المرء أو

كاحله، غير أنّ هذا الأمر مزعج بحدّ ذاته.

□ إذا لم تكن الأرض مشمعة، اغسلوها بمياه تحتوي على مادة الغريزيل (grésyl) وهو مطهّر ذو رائحة قوية، نجده لدى العطّارين.

□ أمّا الأرضية المشمّعة، فرّشوها بمبيد للحشرات ودعوه يتفاعل ليلة كاملة قبل أن تمرّروا المكنسة الكهربائية، لا سيّما في الشقوق الفاصلة بين ألواح الأرضية حيث يختبىء البق.

■ **اللسعات**: يمكن أن تكون لسعات البق مؤلمة فتخلّف مكانها ما يشبه إكزيما (eczéma) متفشية، لدى أصحاب البشرة الحسّاسة. اغتسلوا بالسانتول أ (Synthol A) لتطهير مكان اللسعة إذ يحمل البقّ أحياناً أمراضاً معدية وللتخفيف من حدّة الألم والورم.

□ إذا كنتم من محبذي العلاجات الطبيعية: افركوا مكان اللسعة بورقة ملفوف طازجة أو بالبقدونس الطازج، كما أنّ عصارة البصل تساعد على تهدئة الحكاك.

□ لا تلعنوا حشرة الدعسوقة (Coccinelle) بعد اليوم، ففي حال كانت أعداد البق قليلة، تكّفلت بالقضاء عليها.

□ في حال لم تنجح تلك العلاجات، إلجأوا إلى الوسائل الأكثر فعالية أي مبيدات الحشرات، من بينها حشيشة الحمّى (كافورية) (Pyréthre) والروتينون (roténone) اللتان تتحلّيان بالفعالية ولا تلحقان أي أذى بالأرضية الخشبية ولا تتركان أي أثر عليه.

هام جداً: من الضروري استعمال هذه المواد مساءً لأنها تتحلّل تحت تأثير الضوء ويعطّل نور الشمس مفعولها. كما يجب تكرار العلاج إذا هطل المطر لأنه يقضي على تأثير هذه المواد. كرّروا العلاج حتى الحصول على نتيجة نهائية.

■ مَنّ التفاح: في حال لاحظتم في شهر أيار/مايو بداية ظهور هذا المنّ على أشجاركم، ادهنوا المواضع المصابة بزيت السيارات المحروق. ولكن انتبهوا، عليكم التصرّف بحذر وليكن تدخّلكم هذا مقتصراً على الحالات البسيطة لأن استخدام الزيت بكثرة قد يحرق أشجاركم لا سيّما إذا كانت في طور النموّ.

□ لا تنسوا أيضاً رش النباتات بواسطة نقيع نبتة القراص (راجع مبيد الحشرات).

• منشار:

لتفادي أي صعوبة في استعمال المنشار ادهنوا أسنانه بشمع النحل أو بزيت البرافين (شمع أبيض يستخرج من النفط) أو بالصابون. في حال عدم توفر هذه المواد، استعملوا الطلاء الخاص بصقل المعادن (Polish) فينزلق المنشار بشكل أفضل ولا يعلق بالخشب.

• منوم:

في الواقع، يمكن للخس أن يلعب دور منوم خفيف إن شربتم نقيع أوراقه المفرومة المغلية. ويلزمكم لذلك حفنة منه لكل ليتر من الماء، اغلوه ثم دعوا هذا النقيع يبرد واشربوه قبل النوم.

• موز:

حفظه: لا يُحفظ الموز في البراد جيداً فإنّ قشرته تسودّ. أمّا إذا انتزعتم هذه الأخيرة وغلّفتم الموز بورق الألمنيوم فلن تواجهوا أيّ مشكلة في حفظه.

الموز من الفاكهة التي تتأكسد بسرعة عند احتكاكها بالهواء. لذا إذا ما استعملتموه لإعداد سلطة الفاكهة، احرصوا على عصر بعض

الحامض على كل موزة تقشرونها.

صحة: أكنتم تعلمون أنّ الموز يحتوي على مادة الفليور (Fluor) المفيدة للأسنان كما أنه يحتوي على المغنيزيوم (magnésium) الذي يؤدي النقص فيه إلى اضطرابات كالاستعداد للتشنّج؟

إن الموز غني بالسعرات الحرارية، ١٠٠ سعرة حرارية في كل ١٠٠غ. فإذا كنتم لا تتبّعون أي حمية، أكثِروا من تناول هذه الثمار الآتية من المناطق الحارة والتي يحبّها الأولاد كثيراً.

• **مياه:**

■ **المياه الكلسية**: تعاني مناطق عديدة من كثرة الكلس في المياه. من الممكن إزالة الكلس من المياه، إذا أضفتم بضع نقاط من الخل أو الحامض إليها، بغية تفويح الغسيل أو غسل الشعر.

■ **طعمها**: إذا كان طعم مياه الشفة لا يعجبكم، أضيفوا إليه بضع قطرات من الحامض أو أوراق نعناع طازجة.

■ **فوائدها الصحية**: خلافاً لما نعتقده أحياناً، ليست مياه الحنفية أو مياه الشفة مضرّة بالصحة. ومن جهة أخرى لا يُنصح أبداً بشرب المياه المعدنية وحدها، لأن بعض أنواع هذه المياه، له خصائص طبية محددة، لا داعي للالتزام بها على مدار السنة.

■ **في الحمية**: الماء لا يجعل أحداً ينحف. لكن حين تتّبعون حمية منحّفة ينبغي أن تشربوا بكثرة، أي على الأقل ليتراً ونصف الليتر يومياً، لأن ذلك يسمح للجسم بأن يتخلّص من افرازاته بشكل أسرع. وبعض أنواع المياه المعدنية مثل (Contrexéville) مدرة جداً للبول.

■ **الوصفات**: أخيراً، كلمة ماء لا تعني دائماً ماء الحنفية الصافي بل تطلق أيضاً على بعض السوائل التي تندرج تحت هذا التعبير. إليكم

بعض وصفات المياه الشهيرة التي يمكن اعدادها في المنزل.

□ ماء البرتغال (مياه معطرة): انقعوا ٦٠غ من زيت زهر الليمون العطري في ليتر من السبيرتو النقي لمدة ٦ أسابيع، ويستحسن أن يوضع المزيج في مكان معرّض للشمس. صفّوا المزيج ثم أضيفوا إليه ٥ غرامات من البرغموت (نوع من الليمون) أو النيرولي (Neroli) (زيت زهر الليمون العطري) و١٠ غرامات من العسل.

□ ماء ملكة هنغاريا: إن هذه الملكة التي عاشت في عهد بعيد جداً، استخدمت هذا الماء وافرطت في ذلك. ويقال إنه السبب في حفاظها على شباب دائم وحتى في إغواء أمير يصغرها بأعوام كثيرة!

يلزمكم ليتر من روح الخل، ٤٠٠غ من إكليل الجبل (romarin) المزهر، و١٠٠غ من المردقوش والكمية نفسها من اللافندر. امزجوا المقادير ودعوها تتخمر في الشمس لمدة ٨ أيام ثم صفّوا هذا الماء واحفظوه في قارورة.

يتمتع هذا الماء بخصائص تسهل الهضم وتسكّن التشنجات، عندما تضعون بضع نقاط منه في نصف كوب من الماء المحلى بالسكر. يمكنكم استخدامه أيضاً لفرك الجسم به للحصول على بشرة مشدودة.

حرف النون ن

نافذة:

عندما ينتفخ خشب النافذة أثناء فصل الشتاء، بسبب الرطوبة، فتواجهون صعوبة في فتحها وإغلاقها، يجب أن ترشوا البودرة على المزلق الموجود أسفل إطار النافذة. بعد ذلك يمكن فتحها وإغلاقها بسهولة.

• نبتة داخلية:

■ **نور**: كثيرة هي النباتات التي تحتاج إلى النور في فصل الشتاء. لذا سلّطوا عليها أضواء خاصة تمنحها الأشعة التي تحتاجها لتنمو. علماً أنّ نور المصابيح الكهربائية العادية قادر على جعل النباتات تنمو، حتى في الأماكن الأكثر ظلمة. يكفي أن تنظروا إليها في بعض المراكز التجارية حيث لا ترى النور أبداً!

■ **نباتات مزهرة**: يتذمر الكثيرون من أنّ نباتاتهم لم تعد تزهر أبداً. إن ذلك يعود إلى أسباب عدّة منها عدم احترامنا لفترة الراحة التي تحتاجها هذه النباتات: فمعظم النباتات المزهرة يدخل في سبات في فصل الخريف فيجدر حفظها في مكان بارد نسبياً (حيث لا تتجاوز الحرارة ١٥ درجة، إذا أمكن) والتقليل من ريّها: ما يكفي لئلا يجف ترابها فقط، ولا تضعوا لها السماد المخصص للنباتات الخضراء لأنه غني بالأزوت مما يجعل الأوراق تنبت على حساب الأزهار.

■ **طفيليات**: تفحّصوا الجهة الخلفية من الأوراق والغصون، ففي

هذه المواضع تعثرون على أعداء نباتاتكم أكثر من أي موضع آخر. لذا لا تنسوا رش هذه الجهة المخفيّة عندما تستعملون مبيداً للحشرات.

□ إن الديدان المفيدة في الحديقة لأنها تؤمن التهوئة للتربة، قد تضرّ بالنبات عندما يكون مزروعاً في حوض لأن المساحة فيه ضيقة، فتؤثر هذه الطفيليات سلباً على الجذور. لكي تتخلصوا منها، استعينوا بمبيد للديدان أو اسكبوا كوباً من الخل الأحمر فوق الحوض، فتعلو الديدان إلى السطح حيث يمكنكم إزالتها.

عندما تلجأون إلى علاج مضاد للطفيليات، تحلّوا بالصبر لأن عليكم متابعته إلى أن تختفي هذه الحشرات بشكل نهائي.

• **نبتة المارلّس (Amaryllis):**

المارلّس هي إحدى أجمل النباتات البصلية الداخلية والتي يمكن أن تُزهر تسعة أشهر في السنة، غير أنّ الصعوبة تكمن في جعل هذه النبتة تزهر مجدداً في السنة التالية.

لذا التزموا بهذه القاعدة: عليكم بتغذية النبتة والاستمرار بريّها بعد الإزهار كي تجدّد احتياطها الغذائي الذي يعيد إليها قدرتها على الإزهار مجدداً. وعليكم بشكل خاص، ترك النبتة بدون ريّ طيلة ثلاثة أشهر. فالنبتة التي أزهرت في شهر كانون الثاني، مثلاً، يجب أن تبقى بدون ريّ من شهر آب إلى شهر تشرين الأول، عندها فقط يمكنكم نقلها إلى تربة جديدة.

ملاحظة: إذا زرعتم بصلة المارلّس في وعاء زجاجي فسوف تتعب ولن تتمكن من الإزهار في السنة التالية (ينطبق الأمر نفسه على الياقوتية (jacinthes) والنرجس (narcisses)).

• نبتة القرّاص:

على الرغم من كونه مؤذياً للبشرة لأنه يترك آثاراً مؤلمة، يشكّل القرّاص علاجاً مفيداً جداً (راجع شعر وداء المفاصل) وطبقاً لذيذاً كذلك.

■ **حروق**: للتخفيف من ألم الحروق الناتجة عن أشواك القرّاص، ضعوا على البشرة أوراقاً من لسان الحمل بعد قطفها مباشرةً.

■ **طهو**: حساء القراص: ضعوا قفّازات واقية واجمعوا بعضاً من أوراق القرّاص الأبيض. تحتاجون إلى ٢٥٠غ منه لتحضير حساء لأربعة أشخاص.

قشّروا ٢٥٠غ من البطاطا وقطّعوها حلقات رفيعة. ضعوا البطاطا في قدر تحتوي على ليتر من الماء وأضيفوا القراص المفروم فرماً ناعماً. دعوا المزيج ينضج على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم اخفقوه في الخلاّط الكهربائي أو اطحنوه في المطحنة. بعد ذلك، أضيفوا ١٢٥غ من الكريما الطازجة وقدّموا الطبق مع الخبز المحمّص.

• نبتة العليق:

للتخلص من العلّيق الذي ينبت في البستان حيث تعجزون عن استعمال المواد السامّة خوفاً من الحاق الضرر بالأشجار المثمرة، اقطعوا جذوع العلّيق ثم ذرّوا الملح الناعم عليها واطمروا الجذور بالتراب فييبس العلّيق بدون أن تتضرر الأشجار.

• نبتة لسان الثور او الحمحم (bourrache):

إنّ هذه النبتة الجميلة البرية معروفة بخصائصها العلاجية، فنقيع أوراقها الخضراء يسهّل عملية الهضم والإفراز بجميع أشكاله.

غير أنّ لهذه النبتة استعمال آخر ليس بمألوف كثيراً، ألا وهو تحضير سلطة من أزهارها الرائعة ذات اللون الأزرق الأخّاذ.

عليكم بنقع هذه الأزهار بصلصة الخل والزيت والخردل (Vinaigrette) للتقليل من مرارتها ومن وخز وبرها، كما يمكنكم استعمال أوراقها لتطييب الحساء.

• نبتة النردين/سنبل رومي (Valériane):

■ **عشب الهررة**: تتميز هذه النبتة برائحتها التي تثير جنون الهررة. يمكنكم أن تُسعدوا هرّكم بوسادة تملأونها بالناردين اليابس ليتمكن من اللهو بها. من جهة أخرى، لن تستطيعوا الاحتفاظ بهذه النباتات في حديقتكم إذا كنتم تقتنون هرّاً لأنه من المحتمل جداً أن يقصدها دائماً ليتمرّغ عليها.

■ **صحة**: تستعمل نبتة النردين، في العلاج بالأعشاب، كمسكّن للجهاز العصبي: يكفي أن تنقعوا ٥٠غ من الجذور اليابسة في ليتر من الماء البارد، وأن تشرّبوا كوباً في الصباح وآخر في المساء (احذروا طعمها الكريه جداً).

• نبتة الخزامى (لافندر):

□ اقطفوا أزهار اللافندر في شهر تموز/يوليو لتجفيفها ووضعها في أكياس مُعَطِّرة، تنعش رائحة الخزائن والأدراج.

□ كان الرومان يستعملون اللافندر لتعطير ماء الحمام وتعقيمه، فقلّدوهم. ولئلا يُسَدّ المغطس اربطوا اللافندر في حزمة أو ضعوه في بيضة الشاي أو في كيس من قماش.

□ لوسيون ربيعي معطر باللافندر: انقعي سيدتي لمدة أسبوعين ٨٠٠ سم^3 من السبيرتو عيار ٨٥ درجة و١٥غ من زيت اللافندر العطري، و١٨٥غ من ماء الورد. صفي المزيج واحفظيه في قارورة.

• نبتة الدفلى (Laurier - Rose):

ليس لها من شجرة الغار إلا أوراقها الرفيعة والداكنة، لكنها غير لماعة كأوراق الغار البرّاقة.

■ **خطر:** حذار من هذه النبتة الجميلة ذات الأزهار المفردة أو المزدوجة التي تشكّل زينة جميلة، فقد تشكّل مصدراً لتسمم خطير. يُحكى أن بعض جنود نابليون استخدموا أغصانها أثناء الحملة على روسيا، ليشعلوا ناراً تبعد برد الشتاء القارص عنهم، فإذا بهم يلاقون حتفهم اختناقاً بفعل الأبخرة السامة المتصاعدة من النيران!

لن تحاولوا طبعاً اشعال نار كهذه، لكن من الضروري أن تعرفوا أن النبتة سامة بكل أجزائها: لا تدعوا الأولاد أو الحيوانات يقتربون منها.

■ **تكاثرها:** يمكن الحصول على أغراس من الدفلى ويكفي لذلك أن تقطعوا بعض الأغصان الصغيرة وتضعوها في وعاء من الماء بعد أن تنزعوا أوراقها وبراعمها. في غضون أسابيع ستنبت جذور للأغصان وعندها يمكن زراعتها.

• نبتة الخميض:

□ تستعمل أوراق الحميض في تحضير أطباق الحساء اللذيذة والسمك على أنواعه. غير أننا لا ننصح من يعاني زيادة في حمض البول (acide urique).

□ بما أنّ الحمّيض لا يدوم طويلاً في البستان، يمكنكم تجليده أو حفظه في الزيت بعد سلقه لبضع دقائق في الماء المغليّ. بعد أن يُصفّى الماء عنه، اطهوه على نار خفيفة إلى أن تحصلوا على هريسة. دعوها تبرد ثم ضعوها في مرطبان وغطّوها بطبقة من زيت الزيتون. خذوا كل مرّة الكمية التي تحتاجون إليها لتحضير أطباقكم.

• نبتة الياسمين:

■ **في المطبخ:** إذا كانت شجرة الياسمين في حديقتكم وافرة الأزهار، حاولوا أن تعدّوا من زهورها شراب الياسمين. يكفي لذلك أن تضعوا في منخل أكبر كمية ممكنة من الأزهار وتغطوها بطبقة من بودرة السكر. ضعوا الكل في مكان رطب (كالقبو مثلاً) حتى يسيل السكر ويتحوّل إلى قطر ينزل من ثقوب المنخل: لذلك ضعوا تحت المنخل وعاء يستوعب الشراب المتقطر. لتحضير الشراب يذوّب القطر بالماء ويقدّم بارداً.

• نبتة ذنب الفرس (حشيشة الطوخ ـ كنبات Prêle):

تنبت هذه العشبة المتعددة الفوائد في الأماكن الرطبة بشكل عام. ويسهل التعرّف عليها من خلال أغمار جذوعها الرفيعة والقاسية التي تشبه ذنب الحصان، ومن هنا يأتي الاسم المُطلق عليها.

■ **للتنظيف:** اقطفوا عشبة ذنب الفرس في الشتاء واجمعوها باقات كبيرة تستخدمونها عندما تصبح يابسة لتنظيف قعر قدوركم بفضل مادة السيليس (Silice) الموجودة في هذه النبتة والمتوفرة أيضاً في الرمل وفي معظم المواد الكاشطة. نبتة ذنب الفرس تدخل ضمن هذه المواد الكاشطة، ولكن بطريقة طبيعية لا تؤذي لمعان أوانيكم المنزلية.

□ **للجمال والصحة:** إذا كانت بشرتكم دهنية، اغلوا جذوع ذنب الفرس واغسلوا وجهكم بنقيعها.

□ يمكن استعمال هذا النقيع نفسه كمكمّل لعلاج مضادّ لتصلّب الشرايين وزيادة معدل حمض البول (الروماتيزم والنقرس). استعملوا جذوع ذنب الفرس اليابسة والمطحونة بمعدل غرام إلى ٥ غرامات يومياً.

□ يُنصح أيضاً بهذا النقيع للنساء اللواتي يعانين من السلوليت

(cellulite)، فالسيليس يمنع التهاب النسيج الخلويّ.

• **نبتة إبرة الراعي (Géranium):**

■ **زراعتها:** لا تحب نبتة إبرة الراعي أن تزرع في أحواض كبيرة وواسعة، لأنها تعطي فيها أوراقاً كثيفة رائعة، لكن على حساب الأزهار. يلزمها تربة غنية ولكن ذات تهوئة جيدة. احرصوا على أن تضيفوا إلى تربتها بعض الرمل الخشن واثقبوا أحواضها من الأسفل حتى تنفذ منها المياه.

■ **تغذيتها:** ينبغي أن تسمّد طوال فترة نموها (من شهر آذار (مارس) وحتى أواخر أيلول (سبتمبر)). ومن الضروري أن يكون هذا السماد غنياً بالفوسفور والبوتاس. السماد الخاص بالبندورة (طماطم) ممتاز أيضاً لإبرة الراعي.

■ **أزهارها:** للحصول على كمية أكبر من الأزهار، لا تنسوا أن تزيلوا تدريجياً الأزهار الذابلة. هكذا تمنعون النبتة من انتاج البذور وتحثونها على أن تزهر من جديد.

■ **الجليد:** تكره إبرة الراعي (géranium) الجليد، لذلك ينبغي إدخالها إلى المنزل في فصل الشتاء.

□ إذا وضعتم نبتة إبرة الراعي في الداخل فقد تزهر طوال فصل الشتاء شرط أن تضعوها في غرفة معتدلة الحرارة ومضاءة جيداً، أمام نافذة مثلاً.

• **نبتة الراوند (rhubarbe):**

■ **طهوه:** لتحضير كومبوت ناجح، قشرّوا الجذوع بواسطة سكين حاد لتتمكّنوا من إزالة الألياف القاسية كلّها، ثم قطّعوا الراوند واسلقوه

في كمية قليلة من الماء ولا ترموا الماء لأنه قد يساعدكم على تنظيف النحاس والبورسلين المتّسخ.

□ إيّاكم أن تتناولوا أوراق الراوند فهي تحتوي على مواد خطرة على الصحة.

■ **تغذية:** لا يولّد الراوند الكثير من السعرات الحرارية لذا يُعتبر تحلية ممتازة لمن يتّبع حمية شرط أن يتمكن من تحمّل طعمه الحامض بدون إضافة السكر إليه. ولكن احذروا مفعوله المسهّل لا سيّما إن كانت أمعاءكم حساسة.

• نبتة الظنان/ياسمين البز (clématite):

سواء أكانت أزهارها الرائعة كبيرة ووردية اللون أم صغيرة، فإنّ هذه النبتة مزاجية ولا تزهر دائماً كما نرغب.

ما عليكم معرفته عن هذه النبتة هو أنها تحب أن يكون رأسها معرضاً لنور الشمس وساقها في الظل. لهذا، يقضي الحلّ الأنسب بأن تغطّوا أسفلها بواسطة قطعة قرميد أو خشب أو حوض مقلوب أو أن تزرعوا نبتة زاحفة عند ساقها.

• نبتة الصبّار (cactus):

إنه نبتة مثالية للذين يهملون نباتاتهم، وينسون أوقات الري. يستطيع الصبار أن يعيش بدون ماء لمدة معينة، أقلّه في فصل الشتاء لكن عليكم ريّها باستمرار في فصل الصيف.

■ **إزهاره:** عندما تشترون نبتة صبّار غالباً ما تختارونها مزهرة، وتنذهلون لرؤية زهرة كبيرة على نبتة صغيرة جداً. لكن انتبهوا جيداً فبعض الأزهار مزيّفة، وليست سوى زهرة ملوّنة ومغروزة في الصبار.

يكفي أن تسحبوها لتسقط. إن عملية إزهار الصبّار ليست سهلة دائماً، لذا ضعوا نبتتكم في مكان بارد (بين ٥ و١٠ درجات) في فصل الشتاء ولا تسقوها طيلة هذا الفصل.

■ **أشواكه:** يتميز الصبّار بالأشواك التي تغطّيه. لكي تتمكّنوا من الإمساك بهذه النبتة بدون أن تنغرز الأشواك في أصابعكم (وهذا مؤلم للغاية!)، استعينوا بملقط خاص تجدونه في المتاجر المتخصصة، أو اثنوا صحيفة وامسكوا بها النبتة.

وإذا بالرغم من كل شيء، انغرزت بعض الأشواك في أصابعكم، استعينوا بملقط شعر لإزالة الكبيرة منها، أمّا الأشواك الصغيرة والتي تصعب رؤيتها، فضعوا عليها شريط طبي لاصق (المستعمل للجروح البسيطة) تنتزعونه بسرعة.

■ **تنظيفه:** يغسل الجميع أوراق النباتات الخضراء غير أنه يغيب عنهم غسل الصبّار بسبب أشواكه التي تثبط النوايا الحسنة. ولكن غسله ضروري بين الحين والآخر. تسهل عليكم هذه المهمة إذا ما استعملتم فرشاة أسنان قديمة. أمّا نبتة الصبّار الكثيرة الوبر، (والتي تُعرف أحياناً برأس العجوز)، فعليكم غسلها على الأقل مرة في السنة لئلا يصفَر لون وبرها. لذلك، اغمسوا فرشاة في الماء والصابون وامسحوا الوبر بلطف ثم اغسلوه بالماء النقي.

كي لا تتبلّل الأرض تحت الأحواض، احرصوا على تغطيتها بغطاء بلاستيكي أو بورق الألمينيوم.

• **نحاس:**

أكان زهري اللون أو أصفر، النحاس أشبه بشعاع شمس في المنزل شرط أن يلمع طبعاً. لذا احرصوا على تنظيفه بانتظام لئلا يتّسخ.

■ **تنظيفه**: تجدون في الأسواق مجموعة كبيرة من المواد الخاصة بتنظيف النحاس، غير أننا سنزودكم ببعض الوصفات التي من شأنها مساعدتكم في غياب هذه المواد المنظفة.

□ إذا كان النحاس صدئاً، اغلوا بعضاً من الخل الممزوج بالملح الخشن، فتحصلون على سائل لزج تمسحون النحاس به. افركوا الأماكن الملطّخة بقوة ثم اغسلوا النحاس بالماء الصافي قبل تلميعه بخرقة نظيفة.

□ يمكنكم أيضاً تحضير مزيج من الماء ومسحوق الغسيل وبيكاربونات الصوديوم. ضعوه على النار ثم انقعوا فيه الآنية النحاسية. بعد ذلك، اغسلوها بالماء البارد ولمّعوها بورق صحف ثم بواسطة قطعة قماش.

□ قد يبدو ذلك غريباً(ومخيفاً بالنسبة إلى معدتنا!) إنّما يمكنكم أن تنقعوا النحاس الصَدِىء في مشروب الكولا الغازي لبضع ساعات فذلك كفيل بإزالة الصدأ.

□ لزيادة النحاس لمعاناً ومنحه لوناً متموجاً، امسحوه بالخلّ أو بعصير الحامض ودعوه يجف ثم امسحوه بقطعة قماش.

نخاع (لب العظم):

■ **في الطهو**: عندما تضيفون إلى يخنة اللحم بالخضار، عظمة بالنخاع لتطييب طعمها، أربطوا العظمة على شكل صليب لتجنب تسرُّب النخاع إلى المرق أثناء الطهو. بوسعكم أيضاً أن تسدّوا طرف العظمة المفتوح بالملح الخشن.

■ **وصفة للجمال**: النخاع مادة مغذية ممتازة للشعر الجاف أو الضعيف. أطلبوا بعض العظام من الجزّار واسلقوها في مياه مغلية

وانزعوا منها النخاع. إن أزعجتكم رائحته قليلاً، أضيفوا إليه بعض قطرات العطر. ضعوه على شعركم وهو لا يزال ساخناً، ثم لفّوا رأسكم بورقة ألمينيوم. فوّحوا الشعر بعد ساعة كاملة ثم اغسلوه بالشامبو المعتاد.

• **نرجس (Narcisse):**

يمكنكم إنبات هذه النبتة البصلية الجميلة في المياه على طريقة زهرة الياقوتية (Jacinthe). ومن أجمل الطرق التي يمكن اتباعها هي الزراعة على الطريقة الصينية، فيكفي أن تضعوا البصلة على حصى ملساء أو أحجار تغمرها المياه (راجعوا فقرة البصل لمزيد من التفاصيل).

• **نزع الشعر الزائد:**

عند حلول فصل الصيف تزداد الرغبة بأن تكون البشرة نقية وناعمة، خالية من الشعر الزائد. ولنزع هذا الأخير لديكم عدة خيارات عدة، لكل خيار حسناته وسيئاته.

■ **نزع الشعر بشفرة الحلاقة:** إنها الطريقة الأسهل، لكن لا ينبغي استخدامها إلا تحت الإبطين وعند الضرورة على الساقين، لأن الشعر سرعان ما يعود للظهور كثيفاً وخشناً! لا تُستعمل الشفرة على الوجه أبداً.

■ **نزع الشعر بواسطة كريم أو رغوة مزيلة للشعر:** إن هذه الطريقة سهلة الاستعمال. يدهن الكريم ثم يشطف لكن الشعر يعود للظهور بسرعة، وينبغي تكرار العملية كل أسبوع. لا يستعمل هذا المستحضر على بشرة متقرّحة أو حساسة.

■ **نزع الشعر بواسطة الشمع:** عُرفت هذه الطريقة منذ العصور

القديمة. لا ينبت الشعر إلاّ بعد ثلاثة أسابيع على الأقل من إزالته. يمكن أن تقصدي سيدتي أخصائية التجميل لنزع الشعر الزائد بهذه الطريقة؛ كما يمكنك أن تفعلي ذلك بنفسك. تتوفر حالياً في الأسواق مجموعة متنوعة من الآلات الصغيرة المزودة بمثبت حرارة الكتروني، يجعلك تتفادين الاحتراق بالشمع، واستعمالها سهل للغاية.

□ تلجأ أخصائيات التجميل إلى حيلة لتخفيف الألم: ضعي راحة يدك على الفور على الموضع الذي أزلت منه الشعر لتوك.

□ في لبنان، تعدّ النساء نوعاً من الكاراميل (السكر المذوب)؛ ذوّبي في قليل من الماء ٢٠ قطعة من السكر. وضعي هذا الخليط على نار هادئة للحصول على مزيج سميك دبق أشقر اللون، ثم أضيفي عصير ليمونة حامضة. ينبغي أن تحصلي على ما يشبه العسل اللزج. إرفعي المزيج عن النار ودعيه يبرد، ثم ادعكيه بأصابعك للحصول على كتلة تمدّينها على البشرة الجافة والخالية من أي أثر لمادة دهنية. بعد أن تمدّي هذه العجينة انزعيها مرة واحدة وبسرعة وأعيدي الكرة إذ لزم الأمر.

• **نسيج:**

إذا كان لديكم نسيج خام من الكتان، اتّبعوا طريقة جدّاتكم لتبييضه: افرشوا النسيج على العشب ودعوه لأيام عدة إلى أن يصبح مشبعاً بالندى فمن شأن الأوكسجين الذي تحتويه هذه القطرات أن يبيّض نسيجكم.

• **نشاء:**

لتحضير نشاء منزلي جيد، تستعملونه للثياب، استعينوا بماء الأرُز المغليّ (٥٠غ لكلّ ليتر ماء). دعوه يبرد قبل استعماله.

عندما تستخدمون النشاء الناعم، أضيفوا إليه ملعقة صغيرة من الملح الناعم فتحصلون على تنشية لامعة بعض الشيء تحول دون اتّساخ أسفل المكواة.

بالإضافة إلى شراشف المائدة العادية وأوجه الوسادات الخ. . . لا تترددوا في استعمال النشاء لغسل ثيابكم القطنية، فضلاً عن القمصان والصِدار فبذلك تتفادون دعكها كما أن النشاء يحميها من الأوساخ مدةً أطول.

• **نظّارات:**

تصليحها: إذا أفلت البرغي الذي يصل العدسات بالإطار وضاع، إليكم طريقة حرفية سريعة، تحل هذه المشكلة بانتظار تصليح النظارة:

استعينوا بدبوس انكليزي، تدخلون إبرته مكان البرغي الضائع، وتقفلونه. ذلك كفيل بتثبيت النظارات لوقت قصير.

■ **تنظيفها**: احتفظوا برماد السجائر لتنظيف زجاج نظّاراتكم، فهو يكسبها اللمعان والشفافية.

• **نظر:**

خلال الحرب، كان طيّارو القوات الجوية الملكية يكثرون من تناول مربّى العنبيّة (myrtille) لأن هذا النوع من الفاكهة غنيّ بالريتينول (rétinol) الذي من شأنه تقوية النظر.

يُنصح أيضاً بتناول عصير الجزر والبرتقال لغناهما بالفيتامين أ وهو فيتامين النظر. كما يُنصح بتناول زلال البيض والكبد.

□ لا تبقى حدّة النظر على حالها طيلة الحياة (فقد تخفّ أو تزيد بعد سنوات بدون أن يكون التقدم في العمر هو السبب).

يُستحسن أن تفحصوا عينيكم عندما تشعرون بصعوبة في تمييز

الأشياء والأحرف.

• **نعناع:**

■ **زراعته:** يمتد النعناع كثيراً ويتخطى حدوده ولا يسمح للنباتات الأخرى بأن تشاركه مكانه. لتحدّدوا المساحة المخصصة له اتبعوا هذه الطريقة العملية: ازرعوا باقة من النعناع في حوض كبير تطمرونه في إحدى زوايا الحديقة، فتحدّون بذلك من خروج جذوره عن المكان المحدّد لها.

في الخريف تضعون الحوض في المطبخ فتحصلون على نعناع طازج في متناول أيديكم.

■ **طهوه:** يسخر الفرنسيون أحياناً من الإنكليز الذين اعتادوا تطييب كافة مأكولاتهم بالنعناع. إلا أنهم مخطئون، لأن صلصة النعناع شهية جداً مع فخذ الخروف المشوي وأيضاً مع البازيلاء الخضراء التي تطيّب طعمها. كما يشكل طبق اللبن (الزبادي) بالخيار الذي نضيف إليه النعناع المفروم فرماً دقيقاً، طبقاً شهياً جداً.

■ **تجفيفه:** اقطفوا النعناع عندما تبدأ أوراقه بالإنبساط وجففوا هذه الأوراق في الظل. احفظوها لاحقاً في مكان بعيد عن النور الذي يغيّر طعمها ولونها.

• **نقانق:**

□ قبل أن تقوموا بطهو النقانق اثقبوها بواسطة أطراف الشوكة بذلك لن تنقطع عند الطهو كما تخسر كمية أكبر من الدهون.

• **نمل:**

يهاجم النمل المطابخ وخزائن الطعام، في صفوف مرصوصة،

ويجبرنا على حماية الطعام من هجماته.

□ إذا وجدتم وكر النمل، والطريق الذي يسلكه للوصول إلى الطعام، لا تترددوا في سكب الماء المغلي عليه أو إضرام النار في الوكر.

□ يكره النمل رائحة البقدونس الافرنجي والخل، لذلك ضعوا باقات منه على الرفوف وامسحوا الخزائن بالخل.

□ إذا وجدتم صفاً من النمل يدبّ، لاحقوه حتى وكره ورشّوا عليه الكبريت.

□ لمنع النمل من تسلق أشجاركم، أحيطوا جذوع هذه الأخيرة بخيط صوفي مبلل بالقطران أو الصمغ.

□ ينفر النمل من رائحة الحامض، بخاصة عندما يكون متعفناً؛ احرصوا على فرك أماكن ظهور النمل بحامضة متعفنة، كما يمكنكم أن تفركوها أيضاً بماء غُليت فيه حفنة من أوراق الجوز. أو اغسلوا الأثاث والجدران بماء أضيفت إليه كمية صغيرة جداً من ماء الجافيل الذي يكره النمل رائحته.

• **نواة:**

لا وجود لآلة ممتازة لإزالة النواة، فهذه الأدوات تترك الثمرة في معظم الأحيان مهروسة وتبقى نواتها فيها رغم الجهد المبذول.

□ لتسهيل حياة النساء اللواتي يحببنَ تحضير الفاكهة المطبوخة بالسكر وهريسة الفواكه والمربّى، سنعلمهنّ طريقة صنع مزيل للنواة صغير الحجم وفعال: خذي سدادة من الفلين واغرزي فيها دبوساً للشعر أو شريطاً حديدياً مطوياً على شكل لسان أو حرف U. اغرسي الشريط في الفاكهة تحت عنقها تماماً ثمّ اسحبيه فتخرج النواة بسهولة.

حرف الهاء (هـ)

• **هِرّ:**

لدى الهررة عادة سيئة ألا وهي اعتبار النباتات الخضراء حديقتها الخاصة، والأسوأ أنها تقضي فيها حاجاتها وهذه هي الطريقة الأكيدة لقتل النبتة شيئاً فشيئاً.

لمنعها عن هذه العادة، غطّوا تراب شتولكم بطبقة سميكة من الطحلب أو الحجارة الصغيرة أو الحصى أو قطع الفخار. أمّا إذا لم تردعها هذه الطريقة فرشّوا مادة تُبعد الحيوانات (متوفرة في متاجر بيع المبيدات) وهي فعّالة جداً، غير أنّ رائحتها مزعجة جداً سواء للحيوانات أو للإنسان.

■ **بوله**: لتدريب هرّكم على قضاء حاجاته في مكان خصّصتموه له، امسحوا هذا المكان بماء الجافيل. بالمقابل، لا تمسحوا المكان الذي لم تختاروه له بماء الجافيل لأن هذا يدفعه لتكرار فعلته في المكان نفسه!

■ **وبره**: عليكم تنظيف هرّكم بالفرشاة لا سيّما إن كان ذا وبر طويل وإلاّ تجمّع الوبر في معدته على شكل كرة يتقيأها وهي مضرة بصحته على المدى الطويل.

■ **صحته**: في الريف تطهّر الهررة معدتها بطريقة طبيعية ألا وهي تناول العشب. في المدينة، ازرعوا بعض العشب لهركم أو اشتروه من

بائعي الزهور. وإن كان لديكم ورقة بردى (papyrus) فضعوها بعيداً عن متناول هرّكم وإلاّ التهمها في مدة وجيزة جداً.

• **هندباء:**

■ **فوائدها الصحيّة:** تعالجوا في فصل الربيع بواسطة أطباق السلطة المُعدَّة من أوراق الهندباء، فهي تحسّن الهضم ومن شأنها أن تخلّصكم من الماء الذي ينفخ أجسامكم. ولا تنسوا أن تضعوا في سلطتكم براعم أزهار الهندباء لأنها لذيذة تماماً كالأوراق اليانعة، وأضيفوا إليها أيضاً البيض المسلوق.

□ إذا كنتم تعانون من انحباس المياه في أجسامكم، أغلوا أوراق الهندباء أو جذورها وتحلّوا بالشجاعة لشربها لأن مذاقها مرّ للغاية.

■ **للتجميل:** للعناية ببشرة الوجه اعتمدوا الطريقة التي كانت الرومانيات يتبعنها قديماً: اغسلوا الوجه بعصير عروق الهندباء ثم بالماء الفاتر.

■ **طهوها:** يمكنكم أن تخلّلوا براعم الهندباء فتقدمونها لاحقاً مع أطباق اللحوم الباردة. وينطبق هذا أيضاً على براعم لحية التيس البرية (بقل زراعي) التي تشبه أزهارها الصفراء وبذورها البيضاء أزهار الهندباء وبذورها ولكن ما من مجال للالتباس بينهما لأنّ أوراق لحية التيس البرية ليست مسنّنة كأوراق الهندباء كما أنها أطول بكثير.

■ **في الحديقة:** يكره البستانيون الهندباء التي تنبت بوفرة بين عشب حديقتهم وأحواض أزهارهم. للتخلص من الهندباء، لا يُنصح بقطعها لأن البذور المتطايرة سوف تنبت لوحدها من جديد، إنّما من المستحسن التحلّي بالصبر وحرق كل نبتة بمفردها بواسطة الولاّعة.

حرف الواو

و

• وحل:

■ **بقعة على الصوف**: متى جفّ الوحل على كنزة ما، تصعب إزالته ولكن إذا دهنتم البقعة بصفار البيض فإن المهمة تسهل كثيراً.

اغسلوا البيض بالماء وإذا ترك آثاراً دهنية، أزيلوها بواسطة السبيرتو عيار ٩٠°.

ورق الشجر:

■ **تجفيف**: تُجفف أوراق الشجر للحفاظ على ألوانها الخريفية، وتُعتمد في ذلك ثلاث طرق مختلفة:

■ **الكيّ**: عدّلوا حرارة المكواة لتصبح فاترة واكووا الأوراق. وضعوا بين أسفل المكواة والأوراق ورقة حرير.

■ **التجفيف بالضغط**: ضعوا الأوراق بين ورقتي نشاف أو صفحتين من أوراق الصحف واضغطوها تحت شيء ثقيل، قد تفي بعض الكتب، أو فراش سريركم بالغرض. في بعض الأماكن المتخصصة تتوفر مكابس مصنوعة من عدد من أوراق النشاف وقطع خشبية تُضغط بعضها إلى البعض بواسطة برغي؛ لكن غالباً ما تكون صغيرة الحجم. هاتان الطريقتان ممتازتان إذا كنتم ترغبون باستعمال الأوراق المجففة لتزيين قماش مصباح كهربائي أو لإعداد لوحات تُغطّى بالزجاج.

□ لتحويل الأغصان المورقة إلى باقات جافة، يستحسن أن تعتمدوا طريقة التجفيف بمادة الغليسيرين (Glycérine). لهذه الغاية، اجرحوا أسفل الأغصان على شكل صليب وضعوها في إناء مزجتم فيه الماء والغليسيرين بالنِسب التالية: ثلثا الكمية من الماء والثلث الآخر من الغليسيرين. تحل هذه المادة مكان النسغ (ماء النبات) داخل السيقان وتمنع الأوراق من أن تلتف على نفسها وهي تجف. غيروا الماء بعد أربعة أو خمسة أيام، وكرّروا هذه العملية مرة واحدة على الأقل. إذا بدت لكم الأوراق ملتفّة قليلاً، فافردوها بشكل أفضل عن طريق كيّها بمكواة فاترة.

• **ورق لعب:**

يتّسخ ورقُ اللعب لشدة استعماله ولا بدّ عندئذٍ من تنظيفه.

تقتضي الطريقة التقليدية تنظيف الأوراق بواسطة ممحاة عادية أو كتلة كبيرة من لبّ الخبز. أمّا إذا كان الورق مغلّفاً بالبلاستيك فنظفوه بقطنة مبلّلة بالسبيرتو عيار ٩٠ أو بماء الكولونيا. وإذا كان من الصعب أن يُبلَّل فضعوا عليه بعض البودرة وامسحوه بواسطة خرقة ناعمة.

• **وردة:**

تأتي ملكة الزهور من الشرق، وأقدمها كالسنتيفوليا (Centifolia) هي الأكثر عطراً.

■ غرسها: إذا اشتريتم شتلة ورد مكشوفة الجذور، لا تنسوا أن تنقعوها في حوض ماء بعد أن تضعوا في قعره بعض الوحل الذي سيشكّل نوعاً من الطلاء لحماية الجذور.

□ عند الغرس، اطمروا شتلة الورد حتى الموضع الذي ينتفخ فيه

الغصن، فهذه هي نقطة التطعيم التي يجب أن تبقى ظاهرة. غير أنّ هذه الوقاية غير ضرورية لشتول الورد الحديثة، لأنها ثمرة الاختبارات وليست نتيجة تطعيم طبيعي كالشتول القديمة.

■ **فسل**[1]: إذا أردتم غرس شتلة ورد، جرّبوا هذه الطريقة المدهشة: أنتم بحاجة إلى حبة قمح من سنبلة من حصاد السنة نفسها. اقطعوا فسلاً يبلغ طوله حوالى ٣٠ سم وانزعوا عنه الأوراق السفلية كلّها.

□ قصّوا طرف الفسل على شكل صليب وضعوا حبة القمح في الداخل. ثم اربطوها بعرق من الرافيا أو بخيط وضعوا الفسْل في كوب من الماء ليلة كاملة.

□ في اليوم التالي، اغرسوا الفسل في حوض يحتوي على كميات متساوية من الرمل والتراب واسقوه جيداً.

□ يؤكد قول مأثور إن النتيجة مضمونة لا سيّما إذا قمتم بفسل الورد بين ٢٥ آب/أغسطس و٦ أيلول/سبتمبر.

■ **باقة**: لكي تدوم الورود في الماء مدة أطول، اسحقوا أطراف سيقانها بلطف ولا تترددوا في استعمال مواد تطيل حياة الأزهار فهي فعّالة جداً على الورد.

□ عندما تظهر على باقتكم علامات الذبول، غطّسوا أسفل سيقانها في مياهٍ مغليّة لبضع ثوانٍ ثم أعيدوها إلى المياه الباردة.

□ عندما تشترون الورد، احذروا البراعم ذات السويقة المنفصلة

---

(١) غصن أو جزء من غصن يُفصل عن النبات ويُغرس ليعطي نباتاً جديداً.

عن البتلات فلا شكّ أن البائع قد انتزع منها الأوراق الذابلة وهي لن تدوم طويلاً.

□ لكي تدوم الورود طويلاً، اقطعوا طرف السيقان (الأفضل أن يتمّ ذلك في الماء) واسحقوا الطرف بواسطة سكين أو مقص أو شقوه.

■ **ماء الورد:** يمكنكم تحضير نوع من ماء الورد (فماء الورد الفعلي تحصلون عليه بواسطة التقطير). يكفي أن تضعوا حفنتين أو ثلاث من بتلات الورد المقطوفة للتو في ليتر من المياه المعدنية أو ماء المطر المغليّ. لا تدعوا هذا الماء لأكثر من بضعة أيام واحفظوه في مكان بارد. يمكنكم استعماله كتونيك (Tonique) بعد إزالة الماكياج.

• وصلة في القماش:

■ **في الخياطة:** ليس من السهل دائماً خياطة وصلة للقماش، تقلب إلى الداخل حتى يطول الثوب ولا تبان الخياطة. إليكم طريقة سريعة وسهلة لإنجاز ذلك، حتى لو كان القماش الموصول قليل العرض: ثبّتوا خيطاً طويلاً في أحد طرفي القماش وادخلوه في إبرة غليظة ذات ثقب عريض، وأدخلوا الإبرة من الجهة الداخلية للوصلة. خيطوها بشكل يكون فيه رأس الإبرة باتجاهكم كلما سحبتموها. بينما تخيطون القماش تنقلب الوصلة تلقائياً إلى الداخل.

حرف الياء (ي)

• يد:

■ **الرطوبة:** من أكثر الأمور إزعاجاً أن تبقى اليدان رطبتين دائماً. ولكن يمكنكم معالجة هذه المشكلة عبر دهنهما يومياً بالسبيرتو الممزوج بالكافور والاستحمام بالشبّ أو استعمال مستحضرات مضادة للعرق تعتمد تركيبتها على ملح الألمنيوم، وهي فعّالة جداً في معالجة هذه المشكلة.

■ **التورّم:** يشير تورّم اليدين في آخر النهار أو على العكس في الصباح الباكر إلى دورة دموية غير سليمة أو إلى مشاكل صحية: فعليكم في هذه الحال استشارة الطبيب. ويمكنكم اللجوء إلى هذا العلاج المعتمد على الأعشاب بالإضافة إلى العلاج الذي يصفه لكم: اشتروا من الصيدلية أو من محل متخصص ببيع الأعشاب الطبية ٤٠غ من جذور عشبة القوى (الانجبار tormentille)، اهرسوها في وعاء ثم اغلوها لمدة ١٠ دقائق في نصف ليتر من المياه.

عندما يفتر هذا المستحضر، يصبح بإمكانكم أن تغمسوا يديكم فيه. إلاّ أنه عليكم التحلّي بالصبر ووضع يديكم فيه لمدة ١٠ دقائق على الأقل وأن تعاودوا الكرّة يومياً خلال فترة ١٥ يوماً كي تعطي الوصفة مفعولها.

■ **العناية:** عوّدي نفسك على وضع قفّازين قبل البدء بالأعمال

المنزلية التي تؤذي يديك وتشوّههما على نحو كبير. وادهني يديك قبل ذلك بمرهم منعّم كي تحافظي على جمالهما.

إن كنت تحبين استعمال المستحضرات المصنوعة في المنزل، يمكنك تحضير الوصفة التالية: يلزمك ٦٠غ من شمع النحل و٦٠غ من زيت رشيم القمح وعصير ليمونة حامضة. دعي الوصفة تفتر على طريقة البان ماري[١] ثم حرّكي المزيج لكي تحصلي على مادة متماسكة. اتركيها تفتر بعيداً عن النار واسكبيها في وعاء صغير ثم ضعيها في البرّاد.

يمكنك تعطير هذا الكريم عبر إضافة قطرات قليلة من أيّ زيت عطري تختارونه أو من عطرك المفضّل.

□ تحتوي البطاطا على نسبة كبيرة من النشاء تجعلها مستحضراً تجميلياً ممتازاً لليدين. عندما تسلقينها، ضعي جانباً حبّة منها للاعتناء بيديك واهرسيها وأضيفي إليها قطرات قليلة من زيت اللوز أو زيت رشيم القمح (اختياري) ثم ضعي هذا المستحضر على بشرتك ودعيه يجفّ قبل أن تغسليها بماء فاتر. وتزداد فعالية هذا العلاج إذا ارتديت قفازين من القطن وتركت المستحضر على يديك لمدة ساعة من الوقت.

■ **الرائحة**: يمكنك إزالة غالبية الروائح المزعجة عن أصابعك: كروائح السمك وماء الجافيل إن فركتها بالخل أو بعصير الليمون الحامض الذي ينعّم البشرة والأظافر ويبيّضها.

■ **البقع**: ليست البقع التي تظهر على ظاهر يديك والتي تشبه

---

(١) بان ـ ماري: يُوضع الوعاء الذي يحوي المقادير داخل وعاء ماء آخر موضوع ليغلي على النار.

النمش إلاّ آثار التقدم في العمر وحمّامات الشمس المتكرّرة التي تتعرّضين لها. ما من علاج فعّال يزيل هذه البقع فعلاً باستثناء العلاج بالثلج الكاربوني الذي يستطيع طبيب الجلد وحده إجراءه. أمّا في منزلك، فيمكنك دهن يديك بعصير الليمون الحامض أو بعصير البقدونس.

• **يقطين:**

في الحساء: على الرغم من استخفاف الناس به في أيامنا هذه، فإنّ اليقطين والقرع يشكلان حساءً شتوياً لذيذاً.

لكي يكون الحساء شهياً، اسلقوا اليقطين المقطّع إلى مكعبات في كمية قليلة من الماء (لأن ماءه كافٍ) مع رقائق مستديرة من البطاطا النيئة وبصلة مفرومة وذرّوا كمية كبيرة من البهار.

عند التقديم، أضيفوا إلى حسائكم بضع ملاعق من القشدة الطازجة وبعضاً من البقدونس الافرنجي الطازج.

□ إن الطريقة المميزة لتقديم هذا الحساء تكمن في سكبه في يقطينة بعد أن تفرغوها من الداخل. لا تنسوا أن تحتفظوا بالجزء الأعلى من اليقطينة إذ يمكنكم استعماله كغطاء جميل.

فهرس المحتويات

حرف الألف

حرف الباء

حرف الخاء

حرف الدال

حرف الذال

حرف الراء

حرف الزين

حرف السين

حرف الشين

حرف الصاد

حرف الطاء

حرف الظاء

حرف العين

حرف الغين

حرف الفاء

حرف القاف

حرف الكاف

حرف اللام

حرف الميم



دليل التدبير والتوفير المنزلي

وصفات عملية... لا تكلف شيئاً!

لورا فرونتي

Laura Fronty

صحافية ومصممة أزياء ومقدمة برامج تلفزيونية معروفة. عملت مع قناة "France 2" ومجلة "Mon Jardin, Ma Maison"

لكي ننجح في كل عمل!
نصائح لا تقدر بثمن...

في الحياة اليومية

تصليح الأعطال، إزالة البقع، مكافحة الحشرات...

في البيت

التنظيف، الديكور، الترتيب...

في المطبخ

أسرار الطباخين المحترفين لألذ الأطباق...

في الصحة والجمال

نصائح الجدّات والخبراء المجرّبة...

في العناية بالنبات

الشتول المنزلية، الأزهار، الحديقة...



ISBN 9953-15-066-4
9 789953 150666

وصفات تسهل حياتك.. تساعدك...
توفر وقتك ومالك!